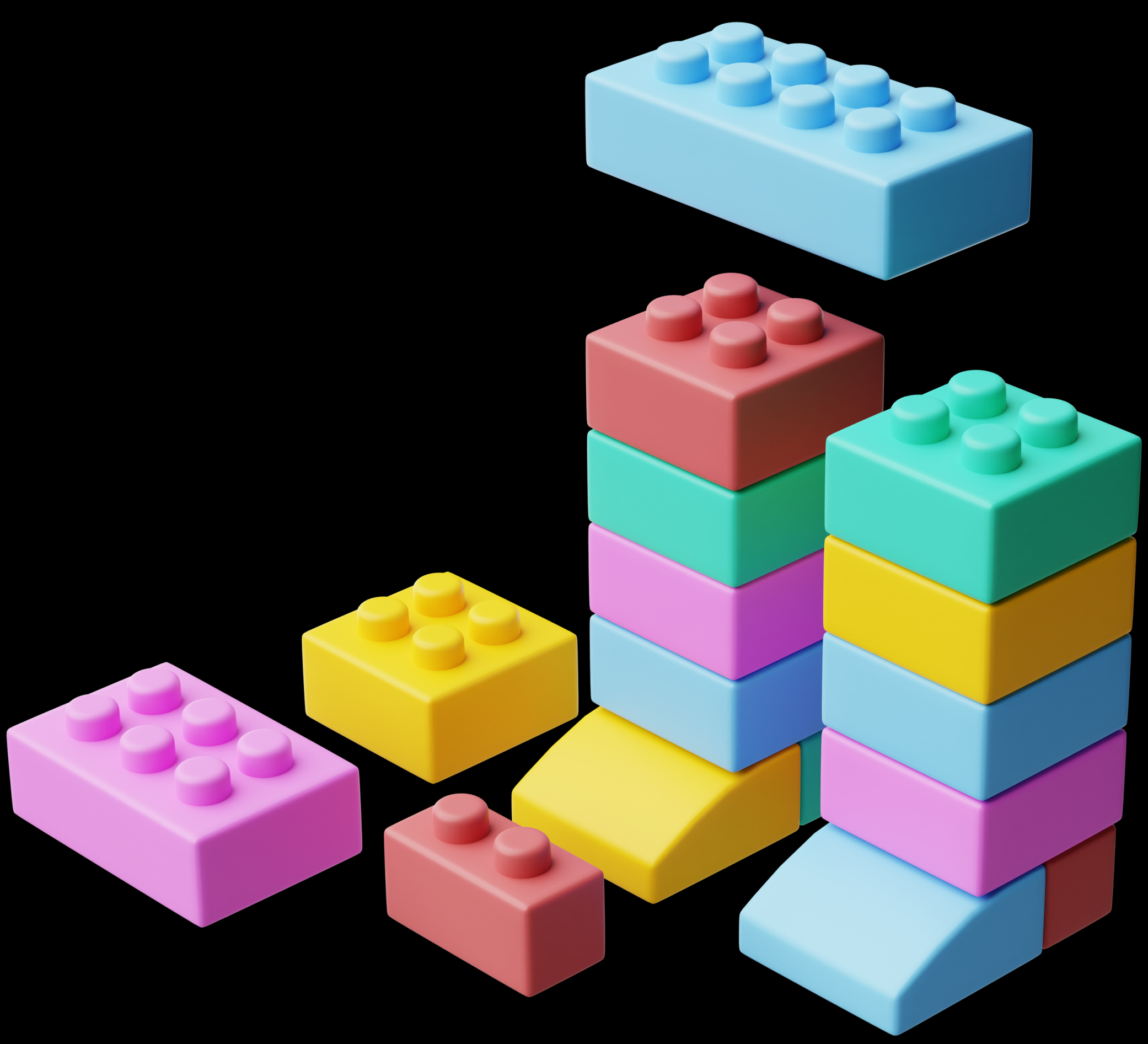
İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

Dünü, Bugünü, Yarını



Sezin Andiç

ARTSÜREM

İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU:

DÜNÜ, BUGÜNÜ VE YARINI…

Dr. Sezin ANDİÇ

ARTSÜREM

Yayıncı / Publisher:
Artsürem Bilim Sanat Danışmanlık Bilişim AŞ.

Genel Yayın Yönetmeni / Publishing Director /
Editor in Chief: Fırat BAŞBUĞ

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayıncı Sertifika Numarası /
Publisher Certificate Number: 46183

ISBN: 978-605-72285-4-3

Açık Erişim Tarihi / Open Access Date: 29 Ekim 2023

Dizgi / Design: Nurullah Güner

Kapak Tasarımı / Cover Design: Fırat BAŞBUĞ

© Andiç, Sezin. *İnternet oyun oynama bozukluğu: Dünü, bugünü ve yarını...* Ankara: Artsürem, 2023

ÖNSÖZ

"İnternet oyun oynama bozukluğu: Dünü, bugünü ve yarını…" başlıklı bu kitap ergenlik dönemindeki bireylerin internet oyun oynama ile ilişkili sorunlu davranışlarını etkileyen faktörlere odaklanmaktadır. Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün danışmanlığında yürüttüğüm doktora tez çalışmamın literatür kısmının temelini oluşturduğu bu kitapta, öncelikle internet oyunlarının davranış problemleri açısından ne anlama geldiği, ergenlik döneminin taşıdığı riskler, ailenin rolü, gerçek akran ilişkilerinin durumu, kanıta dayalı görüş ve öneriler ile ilişkili başlıklara yer verilmiştir. Kitabın internet oyun oynama bozukluğunun önlenmesinde etkili olabilecek ailesel ve bireysel faktörlere değinmesi, ailelere ve eğitim alanında çalışanlara rehberlik edecek olması ve bu konuda yapılacak ileri çalışmalar açısından araştırmacılara ilham vermesi açısından önemli bir boşluğu doldurması beklenmektedir.

Ekrandan uzak durmanın her birimiz için çok zor olduğu, ekran karşısındayken zamanın hızla akıp gittiğini unutan biz ebeveynler için çocuklarımızı da ekrandan uzaklaştırmak her geçen gün daha da zorlaşıyor. Anne ve babaların nerede ve nasıl davranacakları, ergenlik dönemindeki çocuklarına nasıl bir yaklaşım sergileyecekleri ve ekran karşısında saatlerce oyun oynamanın olası nedenleri ve sonuçlarına ilişkin farklı bakış açıları kazanmalarında bu kitabın iyi bir rehber olması dileğiyle…

Sezin Andiç

Bilgisayar ekranı karşısında bu kitabı tamamlarken,
defalarca kucağımda uyuya kalan minik kuşuma…

Toprak'a…

İÇİNDEKİLER

Giriş **1**

İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Yakından Bakalım **5**

Risk Altındaki Grup: Ergenlik Dönemindeki Bireyler 8

Ailenin Rolünü Anlamak **12**

Anne Babaların Tutum ve Yaklaşımları 16

Psikolojik Kontrol 18

Duygulardan Kaçmanın En Kolay Yolu: İnternette Oyun Oynamak **22**

En Önemli Kayıplardan Biri: Gerçek Akran İlişkileri 24

Kanıta Dayalı Bakış: İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Önlenmesi **26**

Peki Erkekler mi Kadınlar mı Daha Bağımlı? 28

Anne Babaların Yüksek Eğitim Düzeyi Bir Kurtarıcı Olabilir mi? 29

Anne Babaların Ne Söylediği Değil Ne Yaptığı mı Önemli? 31

İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Giden Yoldaki Taşları Tanımak 32

Bu Modeller Bize Neler mi Fısıldıyor? 41

İnternet Oyun Bozukluğu ile Nasıl Başa Çıkmalı? **45**

Daha Çok Yolumuz Var… 51

Kaynakça **54**

Giriş

Kim sevmez ki oyun oynamayı? En çok da çocuklar… Öyle değil mi? Öyle idi. Günümüzde ise okul öncesi çocuklardan genç yetişkinlere hatta orta yaştan ileri yaşlara varan oyun oynama kavramı farklı bir anlama sahip hale geldi. Oyunlar çocukların kendilerini ifade biçimleriydi bir zamanlar. Şimdi ise her yaş grubu için bir kaçma alanı halini aldı: Olumsuz duygulardan ya da belki de sorumluluklardan… Oyuncaklar kullanılırdı sözcükler yerine. Şimdi ise klavye, fare, tablet, akıllı telefon ekranı derken, sanal gerçeklikle bir de kafalara giyilen bildiğimiz gözlükten çok farklı cihazlar.

1960'lı yıllarda askeri güvenlik ve araştırma amacıyla hayat bulan ve internet olarak kavramsallaştırılan sistemin temel amacı bilgilerin taşınması ve bilgiye ulaşılabilmesiydi. Farklı bilgisayarlardan yazışmalar şeklinde başlayan gelişmeler sonrasında internetin temellerinin atılması, ilk elektronik posta gönderiminin başarılı şekilde gerçekleştirilmesinden bu yana askeri alanlar dışında yeni ağlar oluşturulmuş ve temel felsefesi bilgi paylaşımı olan internet 1990'lı yıllarda ülkemizin de dahil olduğu onlarca ülkeye yayılan bir sistem halini almıştır (Akel, 2016). Ekran bağımlılığı mı? İnternet bağımlılığı mı? Online alışveriş bağımlılığı mı? derken dijital oyunlar kontrolü ele geçirmeye başlamış; yaklaşık 40 yıl önce

ticari oyun olarak sunulan Computer Space dijital oyun endüstrisinin başlangıcını (Entertainment Software Association, 2013) oluşturmuştur. İnternetle paralel şekilde, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde de 1990'lı yıllardan itibaren oyun endüstrisi de hızla gelişmeye ve yayılmaya başlamıştır.

Oyun çocukların keşif, deneyimleme ve sorgulama becerilerini geliştiren, ana odaklanarak yaratıcılıklarını ortaya koydukları ve keyif aldıkları etkinliklerdir. Bilgisayar teknolojisinin gelişiminden önceki yıllarda oyun araçları bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar ya da video konsolları değil; bez bebek, kemik, kozalak, top, kâğıt – kalem, taş ve ip gibi araçlardı. Diğer taraftan oyun denilince akla taşla ya da topla oynanan, rol yapmaya dayanan, saklama ve bulma ya da kaçma – yakalama – ebelemeyi amaçlayan sanal değil, eyleme dayalı gerçek oyunlar gelmekteydi. Günümüzde ise oyun denildiğinde zihnimizde canlanan ilk imge bir ekran halini almaya başladı. Teknolojik aletlerin ekranları karşısında oynanan dijital oyunlar ile video oyun konsolları, mobil cihazlar ya da bilgisayarlardaki çevrimiçi ya da çevrimdışı oyunlar ifade edilmeye başladı (Boyle, Connolly, Hainey ve Boyle, 2012). Oyuncağını alıp da oyun oynamaya davet eden bir neslin yerini ekran üzerinden sizi davet edip çevrimiçi oyunla karşınızda olan bir nesil almaya başladı.

Peki istatistiki veriler ne söylüyor bize? Ülkemiz özelinde, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından gerçekleştirilen, hane

halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırma sonuçlarına göre 2014 yılında %53.8 olan internet kullanımı 2015 yılının ilk yarısında %55.9'a yükselmiş, internet erişim imkânına sahip hane oranı ise %69.5 olarak bildirilmiştir. İnternet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer alırken, internet üzerinden alışveriş oranının arttığı ve internetin en fazla ev ortamında kullanıldığı rapor edilmiştir (TÜİK, 2015). TÜİK 2018 yılı sonuçlarına göre ise hanelerin evden internete erişim imkânı, 2017 yılında %80.7 iken bu oranının 2018 yılında %83.8'e yükseldiği bildirilmiştir. İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %80.4; kadınlarda ise %65.5 olarak rapor edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle, ülkemiz açısından da internet kullanımının çocukluktan yaşlılığa kadar her gelişim dönemi için yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. İnternet kullanımının yaygınlığı ya da internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı geliştirme riski arasında ilişki olduğu bilinmektedir (örn., Batıgün ve Hasta, 2010; Taş, 2018). İnternetin farklı doğası ve sunduğu yararlar nedeniyle çağdaş toplumlarda kullanım yaygınlığı giderek artmaktadır (Wu ve ark., 2016). Araştırmalar ev temelli bir etkinlik olan internet kullanımının ergenlik döneminde günlük yaşamın bir parçası haline gelmeye başladığını göstermektedir (örn. Gentile ve ark. 2011; Rideout, Foehr ve Roberts, 2010). Dolayısıyla, ergenlik dönemindeki bireylerin risk altında olabileceğinden problemli internet kullanımına ya da internet oyun oynama bozukluğuna yönelik;

ailelerin ve toplumun farkındalığının arttırılmasının gerekliliği de gittikçe önem kazanmaya başladı.

DSM-5'te bağımlılık tanımlamalarına ilişkin yapılan değişiklikler arasında en dikkat çekici olan, madde dışındaki bir bağımlılığın resmi bir psikiyatrik tanı olarak tanıtılmasıdır. Davranış bağımlılığı, 1980'den önceki baskılarda olduğu gibi dürtü kontrolü bozukluğu olarak sınıflandırılmak yerine, bir bağımlılık bozukluğu olarak kabul edilmiştir. Ardından, davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilen kumar bozukluğundan sonraki ikinci davranış bağımlılığı olarak, ilk defa internet oyun oynama bozukluğuna yer verilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM-5'te bu bozukluğa genel internet bağımlılığı olarak değil de "internet oyun oynama bozukluğu" olarak yer verilmiş olması dikkat çekicidir. Çünkü araştırmalar internet oyun oynama bozukluğunun diğer çevrimiçi etkinliklerden ayrı bir görünümünün olduğunu göstermiş ve internet bağımlılığı ölçütünün sınırlılığına ve daha ileri araştırmalara ihtiyaç olduğuna işaret etmiştir (Cho ve ark., 2014). Tanı ölçütleri açısından ise internet bağımlılığı ile ilgili çeşitli kavramlar ve öncesindeki madde bağımlılığı ve dürtü denetim bozukluğu tanı ölçütlerinden temel alan ya da geliştirilen öz bildirim ölçekleri çok sayıda araştırmacı tarafından önerilmiştir. Bazı alt boyutlara ise sıklıkla değinilmesine rağmen tanı için standartlaştırılmış ölçütler önerilmemiştir. Teknoloji kullanımına

ilişkin problemler ile ilgili olarak teknolojinin aşırı kullanımının, dikkat çeken ruh hali değişikliği, geri çekilme, tolerans, çatışma ve yineleme gibi bağımlılık belirtileri de dahil olmak üzere geleneksel olarak madde ile ilişkili bağımlılıklarla ilgili sorunlara neden olabileceği gösterilmiştir (Kuss ve ark., 2014). İleri araştırmalar için ise DSM-5'in 3. Bölümüne eklenen İnternet Oyun Oynama Bozukluğu'na ilişkin dokuz tanısal ölçüt önerilmektedir. İnternette oyun oynanmadığı zamanlarda bile zihnin sürekli internet oyunları ile meşgul olması (zihinsel meşguliyet); tatmin olunabilmesi için internet oyunları oynama süresinin sürekli arttırılması (tolerans); internet oyunları oynanmadığında huzursuzluk, kızgınlık ya da üzgün hissetmek gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (yoksunluk ya da geri çekilme); internet oyunlarını oynamayı bırakma girişimlerinde başarısız olunması (süreklilik); kaygı, çaresizlik ya da suçluluk gibi olumsuz duyguları hafifletmek ya da bu duygulardan kaçınmak (kaçış); tüm olumsuzluklarına rağmen internet oyunlarını oynamayı sürdürmek (olumsuzluklar); internet oyun süresi ve sıklığı gibi oyun davranışları hakkında diğerlerine yalan söylemek (aldatma); diğer yaşam etkinliklerine olan ilginin kaybedilmesi (yerine geçme); internet oyunlarını oynuyor olmaya bağlı olarak bireyin akademik ya da mesleki fırsatları kaçırması, kişilerarası ilişkilerin kaybedilmesi ya da tehlikeye atılması (çatışma) olmak üzere dokuz tanı ölçütü önerilmektedir. Bu tanı ölçütlerinden tolerans ve yoksunluk/geri çekilme tanı ölçütlerinin en

önemli ölçütler olduğu; bu dokuz tanı ölçütünden ancak beşinin son bir yıl içerisinde görülüyor olması durumunda internet oyun oynama bozukluğu tanısının konulabileceği ifade edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

İnternet oyunları deyince ne anlamalıyız? Kişisel bilgisayarlar, özel oyun konsolları, tablet ve dizüstü bilgisayarlar ve akıllı telefonlar dahil olmak üzere taşınabilir cihazlardaki çevrimiçi oynanabilen oyunları sayabiliriz. Günümüzde, video oyunlarının kitlesel çekicilik açısından video ve müzikten daha popüler hale geldiği vurgulanmaktadır (UKIE, 2015). Gençlerin yoğun istekle oynamasıyla birlikte, video oyunu popülerliğindeki hızlı artış, sosyal bilimciler, ebeveynler ve politikacılar arasında oyunların oyuncular üzerindeki etkisine ilişkin endişe yaratmaya başlamıştır. İnternet bağımlılığı konusundaki önceki çalışmalar, tolerans ve geri çekilme gibi davranışsal faktörleri tanımlarken, bazı araştırmacılar ise problemli internet kullanımı ile ilgili uyumsuz bilişlere odaklanmıştır (örn. Davis, 2001). Diğer bağımlılık bozuklukları gibi internet oyun oynama bozukluğu da kişilerarası, sosyal, akademik ve mesleki işlevler gibi çok fazla alanı olumsuz yönde etkileyebilir ve uyku sorunları (Lam, 2014) ya da sosyal fobi ve depresyon (Wei ve ark., 2012) gibi birçok psikolojik sorunla ilişkili olabilir. Sanal dünyadaki oyun odaklı yaşamla birlikte gerçek yaşamdaki stresten uzaklaşılmakta; deneme yanılma yaşantısı olmaksızın, çocukluktan

ergenliğe ya da ergenlikten yetişkinliğe geçiş, izole bir ortamda gerçekleşir hale gelmektedir. Madde bağımlılığında olduğu gibi bu bireylerin ekrana ulaşmak için para çalması, sokaklarda yaşaması, etki altında olduğunda kendisine ya da başkalarına zarar vermesi de söz konusu değildir; yalnızca başka bir yerde olması gerekmediği sürece ışıkları kısılmış olan odasında ve hatta çok uzun saatler masalarının başındadırlar (Lynn ve Johnson, 2018). Bilgi teknolojisinin sürekli büyümesi ve genel popülasyon tarafından artan kabulü ile birlikte, internet oyun oynama bozukluğu ile ilgili sorunların da gün geçtikçe artacağı yönündeki görüşler (örn., Lee, Lee ve Choo, 2017) oldukça tedirgin edici görünmektedir.

Risk Altındaki Grup: Ergenlik Dönemindeki Bireyler

Ergenlik dönemi, haz alma ile gerçeklik ilkesi arasında yaklaşık 12 ile 22 yaş arasındaki yılları kapsayan bir gelişim dönemidir. Aynı zamanda insan hayatının ikinci bireyleşme ve aileden ayrışma dönemi olarak da ifade edilebilir (Gander ve Gardiner, 2010). UNICEF 10-14 yaş aralığını erken ergenlik dönemi olarak tanımlarken geç ergenlik dönemi için ise 15-19 yaş aralığını bildirmiştir (United Nations Children's Emergency Fund, 2011, s.6). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization, 2019) ise 10-19 yaş aralığını ergenlik, 15-24 yaş aralığını gençlik dönemi olarak tanımlarken, 19-24 yaş aralığı için ise genç insan kavramını kullanmıştır. Ergenlik döneminde, bedensel tepkilerin artışı, üretken

bir cinselliğe sahip olunmaya başlanması, duygusal ve zihinsel yeterliğin gelişmesiyle birlikte ergen birey kendini ve dünyayı keşfetmeye hazır hale gelmektedir. Ergen birey bedenindeki değişimlerin ona sağlayacaklarının sınırlarını keşfederken bir taraftan da toplumsal sınır arayışındadır (Parman, 2010). Son yıllarda ergenlik sürecindeki bireyin sınır arayışının sanal ortamlarda da gerçekleşmeye başladığı görüşleri yaygınlaşmaya başlamıştır. Ergen birey çevrimiçi sanal bir düşmana karşı savaşması ile kendisini güçlü ve yetkin hisseder hale gelmeye başlamıştır. İnternetin uzun vadede sorunlara yol açacağı düşünülse de şu anda ergen bireylerin bedenlerine doğrudan zarar vermeden, ergenliğe geçiş ritüellerini onlara sunduğunu söylemek de yanlış olmayacaktır (Lynn ve Johnson, 2018, s.193).

Araştırmalar internetin ergenleri fiziksel sağlık, psikososyal gelişim, akademik başarı ve aile ilişkileri olmak üzere dört alanda etkilediğini gösterirken; internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler, psikoloji başta olmak üzere diğer sosyal bilimler, eğitim ve sağlık bakımı gibi alanlarda da araştırılmaktadır (örn., Köse, Çınar ve Akduran, 2012; Şimşek, Akça ve Şimşek, 2015). Bu araştırmalar arasında internet kullanımı ile ilişkili olarak tanımlanan en önemli faktörlerden biri ergen davranışlarını etkilediği çok iyi bilinen ebeveynlik; diğer bir ifadeyle anne ve babalıktır. Benlik şemaları ile ilişkili olduğu bulunan önemli bir değişken anne ve babaların

çocukları suçlamaya yönelik tutumları olarak ifade edilmiştir (Carducci ve Zimbardo, 1995).

Araştırmalar yüksek düzeyde teknoloji kullanımının şimdiki/gerçek zamanlı sosyal ilişkileri etkileyebileceğini göstermiştir (Carducci ve Zimbardo, 1995; Erboy ve Akar Vural, 2010; Kraut, 1998). Olumsuz benlik şemasına sahip bireyler, yalnız olmayı istemeseler de kalabalık içerisinde olmaktan rahatsızlık duydukları için de yalnızlığı tercih eder, yeni birileri ile tanışmaktan hoşlanmaz, başkaları ile yüz yüze iletişimden kaçınır (Chartier, Walker ve Stein, 2001; Gard, 2000). Bu özelliklere sahip bireylerin zamanlarının çoğunu internette ya da televizyon karşısında (Gard, 2000) geçirmeleri de şaşırtıcı değildir. Çelik ve Odacı (2012) tarafından üniversite öğrencilerinde yürütülen bir araştırma sonucunda, kendilik algısı ile internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuş ve olumsuz kendilik şemasına sahip bireylerin interneti bir kaçış aracı olarak kullanabileceği ve bunun sonucunda da internet ortamında, olumlu kendilik şemalarında artış algılayabilecekleri ifade edilmiştir. Jeong ve Kim (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda, öz yeterlik ve internet oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir.

Andiç (2019) tarafından yürütülen araştırmada, internet oyun oynama bozukluğu üzerinde ergenlik dönemi ile cinsiyet

değişkenlerinin temel etkilerinin anlamlı olduğu görülmüş ve ilk olarak erken, orta ve geç ergenlik dönemini temsil eden yaş grupları internet oyun oynama bozukluğu puanları açısından karşılaştırılmıştır. 11-14 yaş aralığını içeren erken ergenlik dönemindeki bireylerin 19-23 yaş aralığındaki bireylerden; benzer şekilde 15-18 yaş aralığını içeren orta ergenlik dönemindeki bireylerin de geç ergenlik dönemindeki bireylerden daha yüksek internet oyun oynama bozukluğu puanları aldıkları görülmüştür. Erken ergenlik ile orta ergenlik dönemindeki bireyler arasında ise internet oyun oynama bozukluğu açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, Müller (2015) tarafından yürütülen araştırma sonucu da 14-15 yaş ile 16-17 yaş gruplarının İOOB riskleri açısından anlamlı fark yaratmadığını ortaya koyarken; 11-18 yaş aralığında yürütülen birçok araştırma (örn., Ahmadi ve Saghafi, 2013; Kim ve ark., 2018; Liu ve ark., 2012; Su ve ark., 2018) bu yaş döneminin internet bağımlılığı için üzerinde durulması gereken bir gelişim dönemi olduğu vurgulanmaktadır.

Ailenin Rolünü Anlamak

Ailenin ergen bireylerin davranışları üzerindeki rolü ne olabilir? Anne ve babalar çocuklarının davranışlarını anlamak, desteklemek ve işlevselliklerini arttırmak için rehberlik yapmaları kadar hatta bazen daha fazla onları engelleme, kısıtlama ya da eylemlerinden dolayı suçlama ve cezalandırma yolunu tercih edebiliyor (Altınay, 2013, s.41). Ebeveynlerin bir kısmı ise tamamen görmezden gelip, sınırsızlık kapılarını ardına kadar açabiliyor; ihmal edebiliyorlar. Modern ya da çağdaş anne babalar, tıpkı balığın suyu soluduğunu bilmediği gibi içinde yüzdükleri dijital ortamın onları nasıl içine aldığının farkında olmayabilir (Lynn ve Johnson, 2018, s.20). Dahası bu dijital ortam onların iyi anne ve baba olmakla ilgili beklenti ve inançlarını da şekillendirebiliyor ve bu süreç sinsi şekilde ilerleyebiliyor.

Çocukların ekranla yakın ilişki içerisinde olması, anne babaları ile aralarındaki çatışmaları azaltabilir. Çünkü çocuk ya da ergenler bu sayede çoğu zaman sessiz, sakin, zararsız; hatta görünmez olurlar. Odalarında ekran başındayken; 15-16 yaşlarında anne babanın arabasını alıp dışarı çıkma ya da geç saatlerde madde kullanımı ya da cinsel ilişki konusunda risk oluşturacak ortamlarda bulunma olasılıkları yok gibidir.

Özellikle kimlik gelişimi ve özerkleşme gibi gelişimsel ödevlerin son derece önemli olduğu ergenlik döneminde, internetin aşırı kullanımı bu gelişim döneminin başarılı şekilde tamamlanmasını engelleyebilir. Hatta onları yetişkin olduklarında da olumsuz yönde etkilemeye devam edebilir (Ko, Yen, Chen ve Yen, 2005).

Gerçek hayatta öğrenme, hem hatalar hem de başarılarla gerçekleşir. Çevrimiçi oyun dünyasında ise ergen bireyler korunma şansı olmadan, kendisinden yaşça çok büyük, belki de bir istismarcıya maruz kalabilir, Snapchat'i kullanarak görüntülendikten 10 saniye sonra mucizevi şekilde ortadan kaybolan cinsel içerikli mesajlar alıyor da olabilirler (Lynn ve Johnson, 2018). Anne babalara göre ise genelde odasında olan ergenin dürtüselliği ve öngörüldüğü kadarıyla riskli davranışları yoktur. Dolayısıyla, müdahale süreci gecikebilmektedir. Bu nedenle internet oyun oynama bozukluğu sorunu yaşayan gençlere ilişkin anne babaların farkındalığı, erken tanılama ve etiyolojiye yönelik ipuçlarına ulaşılması, tedavi ve koruyucu müdahaleler açısından önemli bir yer tutabilir.

İnternet bağımlılığı için risk faktörlerinin anne babalar ve aile çevresi ile ilişkili olduğu görüşleri oldukça yaygındır. Ergenlerde internet bağımlılığı, anne babalık yaklaşımları ve aile işlevselliği arasındaki ilişkileri ilk defa inceleyen bir çalışma

sonuçlarına göre boşanmış ebeveynler, düşük gelirli aileler, aile çatışmalarının fazla olduğu aileler ve işlevi çok düşük olan ailelerin ergenlerdeki internet bağımlılığı için risk oluşturduğu bulunmuştur. Miller ve Plant'e (2010) göre ergenlik davranışları ile anne babalık düzeyi arasında güçlü ilişki olduğu görülmektedir. Ebeveyn rehberliğinin, alkolün ergenler üzerindeki kötü etkilerini azalttığı, böylece alkol tüketiminde azalma olduğuna ilişkin kanıtlar sunulmaktadır (Austin, Chen ve Grube, 2006). Bazı çalışmalar ise anne babaların pozitif rol model olduklarında ergen çocuklarını internet bağımlılığından koruyabildiklerini göstermektedir (örn., Lin, Lin ve Wu, 2009; Park, Kim ve Cho, 2008).

Ailenin rolü ile ilişkili olarak, ergenlik dönemine yönelik yaşanılan sorunlara açıklama getirmeyi amaçlayan yaklaşımlardan biri davranışsal aile sistemleri yaklaşımıdır. Davranışsal aile sistemleri yaklaşımına göre aile anne baba ve çocuklardan oluşan bir sistemdir ve aile üyeleri birbirlerinin duygu ve davranışları üzerinde karşılıklı olarak etki gücüne sahiptir. Her aile sisteminin kendine özgü bir etkileşim biçimi ve belli bir dengesi vardır (Robin ve Foster, 2002, s.19). Anne-baba ve ergen ilişkilerindeki problem ve çatışmalar, aile üyelerinin problem çözme ve iletişim becerileri, bilişler ve içselleştirilmiş inançların varlığı bu dengeyi bozan ya da dengeyi sağlayan

unsurlar olarak karşımıza çıkabilir. Dengenin korunabilmesi ise aile işlevlerinin sürdürülmesi ile sağlanır (Robin ve Foster, 2002, s.19). Davranışsal aile sistemleri yaklaşımı, aile yapı ve işlevlerini koalisyonlar, üçgenleşme ve bütünleşme olmak üzere 3 alt boyut üzerinden açıklamaktadır (Robin ve Foster, 2002, s.20). Aile sistemi içerisinde, ergen birey ile ailesi arasında, anne-baba-çocuk ilişkisinden yetişkin-yetişkin ilişkisine dönüşüm sürecinde çatışmalar ortaya çıkabilir (Gander ve Gardiner, 2010). Diğer bir ifadeyle, ergenlik dönemindeki bireyin özerkleşme isteği aile yapı ve işlevlerini bozucu bir unsur olarak karşımıza çıkabilir. Ergenin özerkleşme talepleri anne babası ile olan ilişkilerini ya da anne baba arasındaki ilişkileri etkileyebilir (Daniels, 1990).

Ailenin rolü farklı bakış açılarıyla yine ön plana çıkıyor. Anne ve babanın ergen bireye karşı katı tutum ve kurallar koyması kadar aşırı izin verici olunması ya da sınırsız özgürlük tanınması da sorunları arttırabilmektedir (Eryüksel, 1996) Diğer taraftan, aile yapı ve işlevleri açısından, bir çocuk ya da ergen birey anne ve/veya babalık rollerini üstlenmek zorunda bırakıldığında, anne babadan birine görünür şekilde; diğerine ise gizlice bağlı olduğunda, gelişim dönemine uygun olan deneyim fırsatlarını kaçırabilir (Wolynn, 2017, s.82) ve bu keşif

sürecinde davranış bağımlılıklarına kadar ilerleyebilecek sağlıksız başa çıkmalar geliştirebilir.

Anne Babaların Tutum ve Yaklaşımları

Çocukların kişilik gelişimi için en uygun anne babalık tutumunun demokratik anne baba tutumu olduğu; baskıcı ve otoriter, koruyucu ya da tutarsız anne baba tutumlarının ise çocukların kişilik gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği (örn., Baykan, 2014; Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012) ve bağımsız bir birey olmalarına engel olduğu ifade edilmektedir (Eni, 2017). Sürekli olarak annesinin ya da babasının yönergelerini yerine getiren çocuklar, yeni bir durumla karşılaştıklarında ne yapacakları konusunda yine yönergeye ihtiyaç duyar ve yaratıcı uyumlama yapamazlar. Aslına bakılırsa, çocukların doğal potansiyelleri içinde bulunan ve zaman zaman anne baba tutumları tarafından sistematik olarak yok edilmeye çalışılan spontaniteleri, yaşam içinde onların imdadına yetişen bir özelliktir (Altınay, 2013, s.29). Bu bağlamda, bireyleşme dönemi olarak ifade edilen ergenlik dönemi açısından, baskıcı ve otoriter anne baba tutumu, aşırı koruyucu anne baba tutumu, aşırı izin verici anne baba tutumu, tutarsız anne baba tutumu, mükemmelliyetçi anne baba tutumu, reddedici anne baba tutumu ya da demokratik anne baba tutumu en çok üzerinde durulan ve ülkemizdeki ilgili alanyazında araştırılan anne

babalık tutumları arasındadır (örn., Baykan, 2014; Eni, 2017; Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012; Sezer, 2010).

Teknolojinin gelişimiyle anne babalık yaklaşımlarına ilişkin tanımlamalar ve tartışmalar gündeme gelmeye başlamıştır. Anne baba rehberliği (parental guidance) kavramı anne ve babalar tarafından çocuklarının sağlıklı gelişimlerini desteklemek için ortaya konulan çeşitli davranışları temsil etmektedir (Vandermaas-Peele, Way ve Umpleby, 2003). Anne babalık gözlemi (parental monitoring) ve anne babalık stili (parental style) ergenlerin günlük yaşamında, ergenlere özgü uğraşlara özel dikkat göstermekten daha yaygın olarak görülen anne babalık becerileridir. Anne babalık gözleminin anlamı, bir ergene gündelik yaşamında süpervizörlük etmekken (Patterson ve Stouthamer-loeber, 1984); ebeveynlik stili tamamıyla evdeki anne babalık rol ve ortamına odaklanılır (Leung ve Lee, 2011). Oysaki ebeveynlik rehberliği bir etkinlik türü olmaktan çok daha fazlasıdır. Ebeveyn rehberliği kurallar koyma, yönerge verme, danışmanlık, öneride bulunma ya da tavsiye verme, doğru ve yanlış arasındaki farkı net bir şekilde ortaya koyma ve günlük aktivitelerde koruma sağlama konularında referans olur (Gafoor ve Umer Farooque, 2006). Bybee, Robinson ve Turow (1982) içerisinde televizyon izleme (medyanın ya da ekranın diğer formlarının kullanılması açısından da düzenlenebilen), kitaplar

ve bilgisayar oyunlarının da yer aldığı, ebeveynlerin rehberliğini ölçmek için bir ölçek geliştirmişlerdir. Televizyon için ebeveyn rehberliğinin 3 modeli (pattern) vardır: Sınırlayıcı (restrictive), değerlendirici (evaluative) ve odaklanmamış (unfocused) rehberliktir. Sınırlayıcı rehberlik medya kullanımı üzerinde sınırlar belirlemeyi ya da sınırlayıcı/kısıtlayıcı olmayı temsil eder. Örneğin, televizyon izlemek için ayrılan süreye bir limit konulabilir ve özel programların izlenmesine yasak getirilebilir. Değerlendirici ebeveyn rehberliği, ebeveynlerin medya içeriğini çocuklarıyla tartışacağı; onlarda bazı içerikler hakkında iyi ya da kötü yorum yapabileceği ve gerçekçi olmayan içeriği açıklayabildikleri anlamına gelir. Odaklanmamış ebeveyn rehberliği ise anne babanın çocuklar televizyon izlerken yalnızca çocuklarının yanında oturduğu ve belirli/istenilen izleme davranışına teşvik etme durumunu ifade eder (Bybee, Robinson ve Turow, 1982).

Psikolojik Kontrol

Anne babalık davranışları içerisinde önemli bir yeri olan psikolojik kontrol çocuklar üzerindeki kontrolün müdahale, sınırlayıcılık, güce dayalılık ve talepkarlık gibi içeriklerinden dolayı ergenler üzerinde oldukça zorlayıcı olarak tanımlanmıştır (Barber, 1996). Psikolojik kontrol, çocuğun düşünme süreçleri, kendini ya da duygularını ifade etme ve ebeveynlerine bağlanma

gibi süreçleri içeren psikolojik ve duygusal gelişimine müdahalede bulunan kontrol girişimleri anlamına gelmektedir (Barber, 1996). Psikolojik kontrol örtük ve açık ebeveynlik davranışlarını içerebilmektedir. Hem bireyci hem de ülkemiz gibi toplulukçu kültürlerde anne babanın kontrol edici davranışları ergenin psikolojik belirtileri ile ilişkili görünmektedir (örn. Sönmez, 2011). Ancak toplulukçu kültürlerdeki ergenler anne babanın kontrolünü daha olumlu olarak algılayabilmektedir (Başbuğ, Cesur ve Batıgün, 2016). Ebeveyn kontrolünün bazı çalışmalarda psikolojik belirtiler ile ilişkili (örn., Kurt, Sayıl ve Tepe, 2013) iken bazılarında ise psikolojik iyilik hali ile olumlu yönde ilişkili olduğu gibi tutarsız sonuçlar olduğu görülmektedir (örn. Sönmez, 2011). Ancak ebeveyn kontrolü davranışsal ve psikolojik olarak ayrıştırıldığında, ebeveyn kontrolüne ilişkin daha tutarlı sonuçlar elde edilmektedir (Barber, Olsen ve Shagle, 1994). Ergen bireyin duygusal ve psikolojik gereksinimlerine karşı duyarsız tepkiler, psikolojik kontrol olarak tanımlanırken, davranışsal kontrol ise daha çok ergen bireye kural koyma, kurallara uymasını sağlayan denetimleme ve izleme gibi uygulamaları içermektedir (Barber, 1996). Aile sistemleri yaklaşımı temelinde psikolojik özerklik bireyselleşme/ayrışma ile ilişkiliyken (Barber, 1996), psikolojik kontrol

yapışma/ayrışamamanın bir formu olarak öne sürülmektedir (Barber ve Buchler, 1996; Barber, Olsen ve Shagle, 1994). Dolaylı olarak kontrol ve müdahalecilik örtük ebeveynlik özellikleri iken, çocuğu yönlendiren sınırlama ve aşırı beklentiler, yüksek standartlar içerisinde olma, açık ebeveynlik özellikleri olarak ifade edilmektedir. Aşırı müdahalecilik ve yönlendiricilik gibi özellikleri içeren psikolojik kontrol, özerklik ihtiyacının yoğunlaştığı ergenlikte kendilik sisteminin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pettit, Laird, Dodge, Bates ve Criss, 2001). Ergenlik dönemindeki düşük kendine güven (Barber 2001; Conger, Conger ve Scaramella, 1997), düşük benlik saygısı (Garber, Robinson ve Valentiner, 1997), kimlik gelişiminde zayıflık (Hein ve Lewko, 1994) ve depresyon gibi içselleştirme problemleri ile psikolojik kontrol arasında güçlü ilişkiler olduğuna işaret edilmektedir (Barber, 1996; Bean, Barber ve Crane, 2001). Benzer şekilde ergenlik dönemindeki uyum sorunları ile psikolojik kontrol arasında da yüksek ilişkiler olduğu görülmektedir (Barber, Bean ve Erickson, 2002). Psikolojik kontrol ile hem anne hem de babadan algılanan destek ve izleme arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ergen bireyin kimlerle, nerede ve ne yapıyor olduğu ile ilgili bilgiye sahip olan anne babalar ergeni uzaktan gözetim ve denetim altında tutarak olumlu kontrol stratejileri sergilediğinde, bu

davranışların olumlu olduğunu düşünen ergenler daha az psikolojik kontrol algılamaktadır. Benzer şekilde ergen bireylerin ebeveyninden algıladığı destek arttıkça daha düşük düzeyde kontrol algılamaktadırlar (Sayıl ve Kındap, 2010). Pek çok kültürde ergenlerin davranışlarının uygun biçimde kontrolü olumlu sonuçlarla ilişkiliyken, ergenin benliğini kontrole yönelik uygulamalar ise olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilişkili bulunmuştur (Barber, Stolz, Olsen ve Maughan, 2005; Shek, 2007; Stewart ve ark. 1998; 1999; Stewart, Bond, Abdullah ve Ma, 2000). İnternet kullanımı ile ilişkili olarak ergen bireyler üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda ise psikolojik kontrol ve problemli internet kullanımı arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Li, Li ve Newman, 2013).

Erikson'a (1995, s.560) göre anne babaların çocuklarını aşırı koruması hatta ebeveynlerden birinin diğerinden koruması, gelişimlerini olumsuz yönde etkileyerek kendilerinden emin olamamalarına, dolayısıyla sosyal karşılaştırmalardan kaçınmalarına yol açabilmektedir. Bilişsel yaklaşım da çarpıtılmış ya da abartılı inançların varlığının bireyde sosyal ilişkilerden ve olumsuz duygulardan kaçınmalara yol açabileceği üzerinde durmaktadır.

Duygulardan Kaçmanın En Kolay Yolu: İnternette Oyun Oynamak

Duygu düzenleme becerilerinin gelişimsel süreçte kazanıldığı ve psikolojik iyilik halinde önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Gross'a (1998) göre duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımız, nasıl ifade ettiğimiz ve bu duyguları değiştirme çabamızı içerir ve duygu düzenlemenin temel amacının duygusal tepkileri değiştirmek olduğunu (Gross, 2002) da ifade eder. Başka bir ifadeyle, duygu düzenleme, duyguların tanınması, izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilebilmesi süreçlerini içerir (Phillips ve Power, 2007).

Duygu düzenleme güçlüğü, duygulara ilişkin farkındalığın olmaması, duyguların anlaşılamaması ya da tanınmaması ve kabul edilmemesi olarak tanımlanabilir. Duyguların işlevsel olmayan şekilde ifade edilmesi, diğer bir deyişle, olumsuz duygular yaşarken dürtü kontrolünde ve amaç odaklı davranışlara yönelmede zorlanma, işlevsel duygu düzenleme stratejileriyle duyguları değiştirmede güçlük yaşama olarak ifade edilebilir (Gratz ve Roemer, 2004). Phillips ve Power (2007) ergenlerin yalnızca duygu düzenleme güçlüklerini ve bilişsel duygu düzenlemelerini değil, aynı zamanda duygu düzenleme durumlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal

yönden işlevsel olup olmadığını hem içsel (bireysel) hem de dışsal (kişilerarası) kaynaklı etmenler üzerinde değerlendirmeyi amaçlamışlardır. İçsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile duygulanım belirtileri, davranım sorunları, akran sorunları ve psikosomatik belirtiler arasında pozitif yönde ilişki olduğu, sosyal davranış ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuşlardır. Diğer taraftan, içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile sosyal davranış ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunurken; duygulanım belirtileri, davranım sorunları ve akran sorunları ile arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Duygu düzenleyememenin birçok psikopatolojide ortak bir sorun olduğu bilinmektedir (Gross, 2002). Çocuk ve ergenlerdeki kaygı (Bender ve ark. 2012), depresyon, yeme bozuklukları gibi içselleştirilmiş bozukluklar (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010) ve depresif belirtiler (Beblo ve ark., 2012; Joormann, 2010) ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Werner ve Gross (2010) birçok psikopatoloji ile ilişkili olan duygu düzenleme sorunlarının tedavide önemli bir rol oynayabileceği görüşünü ifade etmişlerdir. Hormes, Kearns ve Timko (2014) tarafından yapılan araştırma ile sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğüne sahip olduğu ortaya konulmuştur. İnsan yaşamında duygu iniş

çıkışlarının en yoğun olduğu dönem olan ergenlikte duyguların işlevsel olarak düzenlenmesi hem bu gelişim süreci için hem de yetişkinlikte psikolojik sağlıklılıkta önemli role sahip olabilir. Aynı zamanda, aile yapı ve işlevleri açısından sorunlar yaşayan ergenlerin duygularını düzenleme biçimlerinin internet oyun oynama bozukluğu üzerinde etkili olabileceği ortaya konulmuştur (Andiç, 2019).

En Önemli Kayıplardan Biri: Gerçek Akran İlişkileri

Sosyal ilişkiler bağlamında, kendini diğerleri ile kıyaslama açısından internet kullanımı gençler arasında giderek artmıştır. Sosyal ağlarda alınan beğeni ya da paylaşımların niceliği, henüz katılaşmamış benlik şemalarını ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde de etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, internetteki sosyal ağlar, psikolojik sorunları olan üniversite öğrencilerinin akranları ile iletişim kurmasını sağlayan, yeni bir sosyal çevre oluşturmaktadır. Ancak bu sanal etkileşimlerin doğası ve etkileri ise henüz tam olarak anlaşılamamıştır (Odacı ve Çelik, 2013). Diğer taraftan, sosyal ağlarda artan sosyal karşılaştırmalara bağlı kendilik algısının psikolojik belirtiler için risk faktörü olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır (Örn., De Veries ve Kühne, 2015).

Teknolojinin bu kadar etkin olmadığı dönemlerde, erken ergenlikle birlikte anne baba ve ergen arasındaki ilişkilerdeki çatışmalar artarken; kendilerini daha rahat ifade edebildikleri akran

ilişkileri ise güçlenmekteydi. Bu yönelim zaman zaman anne ve babaları endişelendiren konular arasında yer alırdı. Son yıllarda ise ergen bireyin gerçek akran ilişkilerine yönelimi anne babayı rahatlatan davranışlar arasında yer alırken, ergenin ışık almayan odasından saatlerce, bazen günlerce çıkmayarak çevrimiçi oyunlardaki sanal ilişkilerle yetişkinlik sürecine hazırlanıyor oluşu, problemli internet kullanımı ya da internet oyun oynama bozukluğu gibi psikolojik belirtiler ile ilişkili farklı kaygıları gündeme getirmeye başlamıştır.

Ergen bireylerin ergenlik dönemi denilen bu keşif sürecinde, özellikle aile içerisinde sınır arama çabası (Parman, 2010) ya da çatışmaların uygun şekilde çözümlenememesi (Gander ve Gardiner, 2010) ya da anne babanın yaklaşımı aile sisteminin işleyişini bozabiliyor. Bu işleyişin ya da dengenin bozulması sonucu olarak da içsel problemler ve riskli davranışlar ortaya çıkabilmektedir (örn., Farrell ve Barnes, 1993). Ergenlik süresince ebeveyn-çocuk ilişkilerinde çok fazla değişim meydana gelir. Oysaki ergenlerin, zamanlarının çok az bir kısmı aileleriyle geçerken, onların akran ilişkilerine ve ailenin dışındaki yaşantılara (De Goede, Branje ve Meeus, 2009; Larson ve ark. 1996), son dönemlerde özellikle de internet ile ilişkili etkinliklere dikkatleri giderek artmaktadır.

Kanıta Dayalı Bakış: İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Önlenmesi

Ailesel faktörler ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki anlamlı ilişkiler farklı araştırmalar ile ortaya konulmuştur (örn., Wu ve ark., 2016). Problemli çevrimiçi oyun oynama davranışı ve işlevsel olmayan aile uyumu olan ergenlik dönemindeki bireylerin ebeveynlerine bağlılığının daha az olduğu; aile uyumu zayıf olan ergenlerin, zayıf ebeveyn sevgisinden kaynaklanan temel psikolojik gereksinimlerini telafi etmek için çevrimiçi oyunları oynamaya yöneldiği şeklinde görüşlere rastlanmıştır (örn., Han ve ark., 2012). Ebeveyn-ergen ilişkilerinin kalitesindeki düşüklük, şiddetli çatışma, düşük aile işlevleri, ekran kullanımına ilişkin anne babalık yaklaşımları da dahil olmak üzere çok sayıda ailesel etmenin çocuk ve ergenlerin internet oyun oynama bozukluğu geliştirmesinde önemli sosyal faktörler olduğu vurgulanmaktadır (Yen ve ark., 2007). Ailesel ve psikolojik faktörlerin ergenlik döneminde internet oyun oynama bozukluğu açısından risk faktörleri olabileceğine ilişkin önerilen ve test edilen bir model Andiç (2019) tarafından sunulmuştur (bkz. Şekil 1). Model aile içerisinde bütünleşmeden uzaklaşılarak aile üyelerinden biriyle kurulan ikili ilişkiler, ergenin anne ve babasının arasında kalması,

ergenin davranışlarına ilişkin anneden psikolojik kontrol algılaması, diğer taraftan babanın ekran kullanımına yönelik aşırı izin verici olması ya da sınırlar/yasaklar koymasının internet oyun oynama bozukluğu geliştirme riskini arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu model ile babanın sınırlar ve yasaklar koyması ile anneden algılanan psikolojik kontrol sonucunda ergenin işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini kullanarak kendisini belki de duygusal açıdan yatıştırmak için internet oyunlarına yöneliyor olabileceği söylenebilir.

Özellikle duygu düzenleme açısından güçlük yaşayan 11-18 yaş aralığındaki ergenlerin, gerçek yaşamda problem yaratabilecek yeni teknolojileri kullanma konusunda daha fazla eğilim gösterdiği ve teknoloji bağımlılığı açısından riskli grup olduğu ifade edilmektedir (Amendola ve ark., 2018). Ülkemiz açısından da 11-18 yaş aralığı internet oyun oynama bozukluğu geliştirme riski açısından odaklanılması gereken gelişim dönemi olabilir. Diğer taraftan, ülkemizde internet ve internet oyunlarının yaygınlaşmaya başladığı dönemin 2000'li yılların başları olduğu düşünüldüğünde, günümüzde erken ve orta ergenlik döneminde olan bireylerin bebeklik döneminden bu yana ekrana daha büyük yaş gruplarına göre daha fazla maruz kalan ve hatta "internetle büyüyen çocuklar" olmaları, yaş grupları açısından daha riskli grup olmalarını açıklayabilir.

Peki Erkekler mi Kadınlar mı Daha Bağımlı?

Andiç (2019) internet oyun oynama bozukluğu toplam puanlarının cinsiyet değişkeni açısından da anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. İnternet oyun oynama bozukluğu puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları, bu bulgunun ilgili alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir (Örn., Batıgün ve Kılıç, 2011). İnternetin erkekler için erkekler tarafından geliştirilen; erkekleri bilgi ve eğlence açısından doyuma ulaştıran elektronik bir yol ve hatta erkek oyuncağı olarak ifade edildiği bilinmektedir (örn, Weiser, 2000). İnternet oyunları oynamanın yaygınlığının da araştırıldığı bir çalışmada, erkek ergenlerde (%84.7) kadın ergenlere (%42.8) göre internet oyunları oynama sıklığının daha fazla olduğu; bozukluk açısından bakıldığında da araştırmaya katılan tüm Avrupa ülkeleri için erkeklerin kadınlardan daha fazla internet oyun oynama bozukluğu tanı ölçütlerini karşıladığı ortaya konulmuştur (Müller ve ark., 2015). Kelleci ve arkadaşları (2009) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen araştırma sonuçları da internet kullanım sıklığının erkeklerde kadınlardan 4 kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Paralel şekilde, Weiser (2000) tarafından yürütülen araştırma sonuçları ise kadınların interneti öncelikli olarak kişilerarası iletişim ve eğitim amacıyla kullanırken, erkeklerin interneti çoğunlukla eğlence ve boş zaman etkinliği amacıyla kullandığını ortaya koymuştur.

Anne Babaların Yüksek Eğitim Düzeyi Bir Kurtarıcı Olabilir mi?

Geleceğimiz olan gençlerimizin sağlıklı bireyler olması için alınabilecek ne gibi önlemler olabilir? Tek bir kurtarıcı olsa da tüm kaygılarımız ortadan kalksa. Ancak ne yazık ki heterojen doğası ile bilinen internet oyun oynama bozukluğunun önlenmesini sağlayacak bir reçete sunabilmek oldukça zor. Ancak tam da böyle bir reçete sunabilmek umuduyla Andiç (2019) ergenlerin anne ve baba eğitim düzeyinin internet oyun oynama bozukluğu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yalnızca anne eğitim düzeyi temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılan internet oyun oynama bozukluğu puanlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, annesi lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan katılımcılardan daha yüksek internet oyun oynama bozukluğu puanları aldıkları; annesi lise ve yüksekokul mezunu olan katılımcıların da annesi ilkokul mezunu olan katılımcılardan daha yüksek internet oyun oynama bozukluğu puanları aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde internet bağımlılığı puanlarının anne eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığı bir çalışmada anne eğitim düzeyi üniversite olan ergenlerin en yüksek internet bağımlılığı puanlarını alırken, en düşük internet bağımlılığı puan ortalamasını anne eğitim düzeyi "okur yazar olmayan" ergenlerin aldığı ortaya konulmuştur (Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli, 2010). Beklenilenin

aksine eğitim seviyesi yüksek annelerin risk oluşturması toplumumuz açısından önemli bir farkındalık da yaratabilir. Ancak eğitim seviyesi yüksek olan annelerin ekonomik gücün daha fazla olması dolayısıyla evde tablet, akıllı telefon ya da diğer teknolojik aletlere daha kolay ulaşma imkânı sağlaması da ergenlerin internet oyun oynama bozukluğu geliştirmeleri açısından risk yaratıyor olabilir.

Baba eğitim düzeyi açısından internet oyun oynama bozukluğu incelendiğinde, babanın eğitim düzeyine göre internet oyun oynama bozukluğu puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak farklı bir araştırmada 14-19 yaş aralığındaki katılımcılar ile yürütülen araştırma sonucunda internet bağımlılığı geliştirme açısından, babanın eğitim düzeyinin annenin eğitim düzeyinden neredeyse iki kat daha belirleyici olduğu ortaya konulmuştur (Ahmadi ve Saghafi, 2013). Diğer taraftan, eğitim seviyesi düşük ebeveynlerle yaşayan ergenlerin problemli internet kullanıcısı olma olasılığının daha yüksek olduğuna ilişkin bulgulara da rastlanmıştır (Örn., Liu ve ark. 2012). Anne ve baba eğitim düzeyi açısından internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığına ilişkin araştırmalara da rastlanmış olması (örn., Gökçearslan ve Günbatar, 2012), anne ve baba eğitim düzeyleri ile internet oyun oynama bozukluğu geliştirme riski açısından daha fazla araştırma yapılmasına gereksinim olduğunu düşündürmektedir.

Anne Babaların Ne Söylediği Değil Ne Yaptığı mı Önemli?

Model alma ergen davranışlarını belirleyen önemli faktörler arasındadır. Dolayısıyla, anne babanın kurallar ya da sözlü uyarılarından; ne söylediklerinden daha çok ne yaptıkları, nasıl davrandıklarının önemli olduğu söylenebilir. Andiç (2019) internet oyun oynama bozukluğu puanlarını anne ve baba internet kullanım sıklığı açısından incelediğinde, annesinin çok sık internete girdiğini ifade eden katılımcıların, annesinin internete hiç girmediğini ifade eden katılımcılardan daha yüksek internet oyun oynama bozukluğu puanları aldıklarını ortaya koymuştur. Babasının internete çok sık girdiğini ifade eden katılımcıların ise hem babasının internete hiç girmediğini hem de bazen internete girdiğini ifade eden katılımcılardan daha yüksek internet oyun oynama bozukluğu puanları aldıkları ve bu puan farklılıklarının anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Liu ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen araştırma sonuçları, ebeveyn normları ile davranışları farklılık gösterdiğinde, normlardan daha çok ebeveyn davranışlarının problemli internet kullanımının belirleyicileri arasında olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, internette çok sık zaman geçiren anne ya da babaların diğer aile üyeleriyle daha az zaman geçireceği de düşünülmelidir. Bu görüşü destekler nitelikte, düşük ebeveyn ergen ilişkisi ya da iletişimi ile ergenlerde problemli internet kullanımı arasında ilişki olduğunu gösteren alışmalara rastlamak mümkündür (Örn., Liu ve ark. 2012; Park ve ark., 2008).

İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Giden Yoldaki Taşları Tanımak

Andiç (2019) ortaya koyduğu araştırma sonuçları ile aile içerisindeki koalisyonlar, anne babadan algılanan psikolojik kontrol, sınırlayıcı ya da aşırı izin verici anne babalık yaklaşımları ve bireyin işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini kullanması gibi psikososyal faktörlerin internet oyun oynama bozukluğu üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Parçalanmış aile, aile çatışmaları ve düşük aile işlevselliği gibi kötü koşulların ergenin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu farklı araştırmacılar tarafından da raporlanmıştır (örn., Niaz ve ark., 2005). İşlevsel olmayan ailesel faktörlerin davranış problemleri altında gruplandığına işaret eden hem madde kullanımı hem de internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da konunun önemine dikkat çekmektedir (Örn., Yen, Yen, Chen ve Ko, 2007).

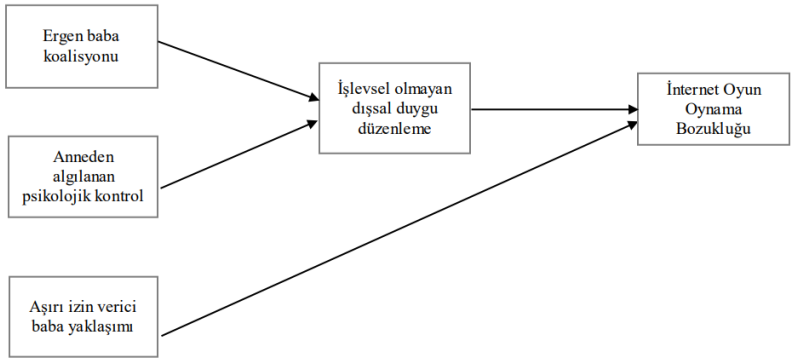
Psikolojik kontrol ebeveyn-çocuk ilişkilerinde zararlı bir unsur olarak kabul edilir; çünkü duygusal açıdan tehdit, suçluluk hissettirme, sevmekten vazgeçme gibi stratejilerin kullanılması psikolojik istismara neden olan müdahaleci davranışları içermektedir (León-del-Barco ve ark., 2019). Andiç (2019) de internet oyun oynama bozukluğu ile anneden ve babadan algılanan psikolojik kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Li, Li ve Newman (2013) tarafından, yaş ortalaması 13.67 olan 694 ergen birey ile yürütülen araştırma

sonucunda, psikolojik kontrolün bir türü olan sevgiyi kaybetme ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuş, ebeveynlerin sınırlamayı içeren davranışsal kontrolleri ile problemli internet kullanımı arasında ise negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan araştırmacıların beklentilerinin aksine, talepkarlık gibi davranışsal kontrol ve suçlama, otoriter davranma gibi psikolojik kontrol boyutlarının problemli internet kullanımı ile anlamlı ilişkiler göstermediği de ortaya konulmuştur. Başka bir araştırma sonucu ise internet oyun oynama bozukluğu belirtileri gösteren ergenlere tepkisel şekilde verilen yanıtların onların internet oyun oynama bozukluğu belirtilerini daha da arttırdığını ortaya koymuştur (Koning ve ark., 2018). Dolayısıyla psikolojik kontrol algısı ile problemli internet kullanımı ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçlarının tutarlı olmadığı; bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Andiç (2019) tarafından incelenen anne babalık yaklaşımları ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiler ise internet oyun oynama bozukluğu ile sınırlayıcı annelik ve babalık, aşırı izin verici annelik ve babalık ile odaklanmamış babalık yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; değerlendirici ve odaklanmamış annelik ile değerlendirici babalık yaklaşımları arasındaki ilişkilerin ise anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Yaş

ortalaması 12.03 olan erken ergenlik dönemini kapsayan bir araştırma sonucunda, çocuklarının duygusal gereksinim ve ilgilerini gözlemlemeyi içeren ebeveyn izleme ile internet oyun oynama bozukluğu arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Su ve ark., 2018). Koning ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen bir araştırma sonucunda ise internete özgü ebeveynlik ile internet oyun oynama bozukluğu arasında çift yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunun anlaşılması ile ailenin psikolojik ya da davranışsal kontrollerinin psikolojik sorunlar konusunda önemli bir risk faktörü ya da koruyucu faktör olabileceği söylenebilir. Aile üyeleri arasındaki ilişkilerin, duygusal bağların niteliğinin, ergenin aile içinde hissettiği destek ya da suçlanmanın yanı sıra ailenin ergenin ihtiyaç duyduğu değişimlere kendini adapte etme esnekliğinin, ergenin internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin eğilimini arttırabileceği söylenebilir.

Ülkemizde, internet bağımlılığı ile internet oyun oynama bozukluğunun gelişmesinde ya da önlenmesinde aile işlevinin ve ebeveynlik yaklaşımlarının etkililiğine yönelik araştırma gereksiniminin oldukça fazla olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, erken, orta ve geç ergenlik dönemlerinde, internet oyun oynama bozukluğu üzerinde ailedeki koalisyonlar (ikili ilişkiler), ergenin anneden algıladığı psikolojik kontrol, babalık yaklaşımları ve işlevsel olmayan duygu düzenleme biçimlerinin doğrudan ve dolaylı etkilerine ilişkin üç farklı model önerilmiştir.

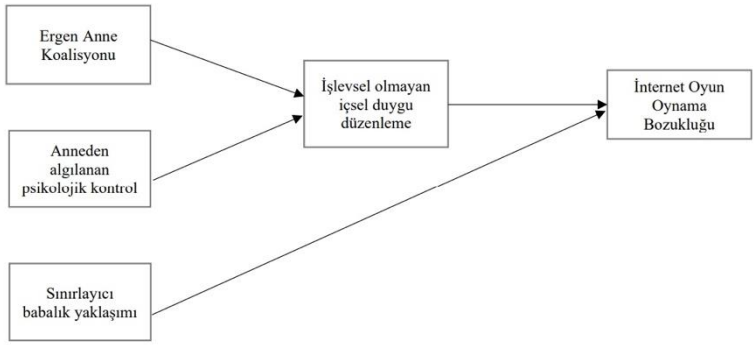


Şekil 1. Erken Ergenlik Dönemi (11-14 yaş) İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna İlişkin Test Edilen Model (Andiç, 2019)

11-14 yaş grubunu ifade eden erken ergenlik dönemine ilişkin olarak, ergen ve babanın anneye karşı iş birliği içerisinde olması, ergenin anneden algıladığı psikolojik kontrol ve aşırı izin verici babalık yaklaşımı öncül değişkenler; işlevsel olmayan dışsal duygu düzenleme aracı değişken olarak internet oyun oynama bozukluğunu açıklamaya çalışan bir model önerilmiştir. Modelin test edilmesi sonucunda, uyum indekslerinin tüm değerler açısından iyi olduğu görülmüş ve model doğrulanmıştır. Modele ilişkin yapılar incelendiğinde, işlevsel olmayan dışsal duygu düzenlemenin, ergen ile babanın anneye karşı iş birliği içerisinde olması ve ergenin anneden psikolojik kontrol algılaması ile internet oyun oynama bozukluğu arasında aracı rolünün olduğu görülmektedir. Aşırı izin verici babalık yaklaşımı ise internet oyun oynama bozukluğunu

doğrudan yordamaktadır. Anne ve babalar internet oyunlarına erişim konusunda, ayrı ayrı ya da birlikte sınırlandırma yapmaya başladıklarında, çocukları onların kuralları esnetmeleri ya da geri adım atmaları konusunda, babalarının interneti ya da ekran kullanımını en güçlü savunmaları olarak kullanabilirler (Lynn ve Johnson, 2018, s.177). Bu noktada da internet kullanımından vazgeçmek istemeyen babalar kaçınılmaz şekilde, ergen bireyler ile anneye karşı işbirliği içine girebilmektedirler. Ayas ve Horzum (2013) tarafından ilköğretim öğrencileri ile yürütülen araştırma sonucunda, internete yönelik ihmal eden tutuma sahip ailelerin çocuklarının otoriter, izin verici ve demokratik internet tutumuna sahip ailelerin çocuklarından daha fazla internet bağımlılığı özellikleri gösterdiği ortaya konulmuştur. İhmal eden tutuma sahip anne ve babaların genellikle çocukların yiyecek ve giyecek ihtiyaçlarını karşıladığı, ancak duygusal yönden onlara ilgi ve yakınlık göstermediği; günümüzde de her türlü teknolojik aleti çocuğuna alan anne babaların "üzerine düşeni yapan anne-baba" olarak teknolojik gereksinimleri karşıladıkları görülmektedir. Velayetin paylaşıldığı çocuklarla ilgili yapılan gözlemler sonucunda, ekran karşısında zaman geçirmenin daha çok babanın evinde olduğu; annelerin ise babalara göre çok daha güçlü sınırlar koyduğu, bu nedenle de babanın evinden annenin evinde dönüldüğünde, annenin ergen çocuğun şiddetine maruz kaldığı ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle, babanın aşırı izin vericiliği ile

babanın evindeyken sürekli internet oyunları oynamak doğrudan; annenin evindeyken suçlanma ya da eleştiriliyor olmak, duygu düzenleme güçlüklerinin aracılığıyla İOOB'na yol açabilmektedir (Lynn ve Johnson, 2018, s.176).

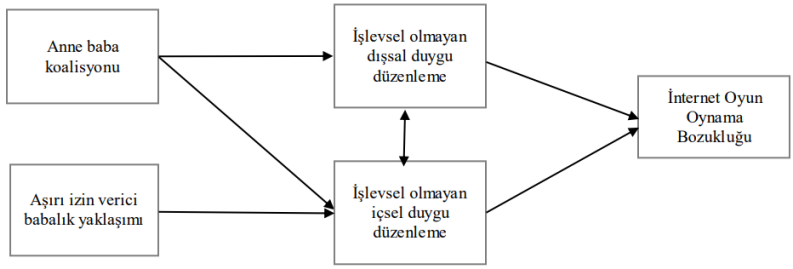


Şekil 2. Orta Ergenlik Dönemi (15-18 yaş) İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna İlişkin Test Edilen Model (Andiç, 2019)

15-18 yaş grubunu ifade eden orta ergenlik dönemine ilişkin olarak, ergen ve annenin babaya karşı iş birliği içerisinde olması, ergenin anneden algıladığı psikolojik kontrol ve sınırlayıcı babalık yaklaşımı öncül değişkenler; işlevsel olmayan içsel duygu düzenleme aracı değişken olarak, internet oyun oynama bozukluğunu açıklamaya çalışan bir model önerilmiştir. Modelin test edilmesi sonucunda, uyum indekslerinin tüm değerler açısından iyi olduğu görülmüş ve orta ergenlik dönemi için önerilen model doğrulanmıştır. Modele ilişkin yapılar incelendiğinde, işlevsel

olmayan içsel duygu düzenlemenin, ergen ile annenin babaya karşı iş birliği içerisinde olması ve ergenin anneden psikolojik kontrol algılaması ile internet oyun oynama bozukluğu arasında aracı rolünün olduğu görülmektedir. Sınırlayıcı babalık yaklaşımı ise internet oyun oynama bozukluğunu doğrudan yordamaktadır. Bu bulguyu paralel şekilde, ülkemizde 14-19 yaş aralığındaki ergen bireylerle gerçekleştirilen araştırma sonucunda, internet bağımlılığı puanlarının anne baba tutumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı; anne babalarının otoriter tutuma sahip olduğunu ifade eden ergen bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin, anne babalarının demokratik anne baba tutumuna sahip olduğunu ifade eden ergen bireylerden daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Taş, 2018). Xiuqin ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen araştırmada ise internet bağımlılığı olan ergenler, anne ve babalarının ebeveynlik tarzlarını sürekli olarak müdahaleci, cezalandırıcı ve yanıt vermek konusunda isteksiz ve yetersiz olarak değerlendirmiş; aile işlevlerine ve ebeveynlik yaklaşımlarının etkilerine dikkat çekmişlerdir. Diğer taraftan, anne babalar tarafından ergenin oyun davranışlarına tepki olarak yapılan sınırlamalar ve internete yönelik konulan kuralların internet oyun oynama bozukluğu belirtilerinin düzeyini yordamaması (Koning ve ark., 2018) ve problemli oyun oynama davranışları üzerinde kısıtlamanın bir etkisinin bulunmaması (Choo ve ark., 2015) şeklindeki araştırma sonuçlarına da rastlanmıştır. Bir diğer görüş ise sınırlayıcı ebeveynliğin internet oyun oynama

bozukluğu riskini azaltmada etkili bir yol olmadığı, ancak internet oyun oynama bozukluğu riskini de arttırmadığı şeklindedir (örn. Benrazavi, Teimouri ve Griffths, 2015; Koning ve ark., 2018). Babanın sınırlar, yasaklar koyması ve anneden algılanan psikolojik kontrol sonucunda ergen içsel işlevsel duygu düzenleme yapamayarak diğer bir ifadeyle kendisini duygusal açıdan yatıştırmak için internet oyunlarına yöneliyor olabilir.



Şekil 3. Geç Ergenlik Dönemi (19-23 yaş) İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna İlişkin Test Edilen Model (Andiç, 2019)

19-23 yaş grubunu ifade eden geç ergenlik ya da beliren yetişkinlik dönemine ilişkin olarak, anne ve babanın ergene karşı iş birliği içerisinde olması ve aşırı izin verici babalık yaklaşımı öncül değişkenler; işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenlemenin aracı değişkenler olduğu, internet oyun oynama bozukluğunu açıklamaya çalışan bir model önerilmiştir. Modelin test edilmesi sonucunda, uyum indekslerinin tüm değerler açısından iyi olduğu

görülmüş ve model doğrulanmıştır. Modele ilişkin yapılar incelendiğinde, anne ve babanın ergene karşı iş birliği içerisinde olması ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkide işlevsel olmayan içsel ve dışsal duygu düzenlemenin, aracı rollerinin olduğu görülmektedir. Aşırı izin verici babalık yaklaşımı ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkide ise işlevsel olmayan içsel duygu düzenlemenin aracı rolünün olduğu görülmektedir. Bu dönemde aileden ayrışma aşamasında olan genç yetişkinler anne ve babanın onlara karşı kurduğu koalisyon nedeniyle, anne ve babalarıyla olan ilişki ve iletişimlerinin niteliği giderek azalabilir; anne babadan duygusal uzaklaşma ve beraberindeki işlevsel olmayan duygu düzenleme biçimleri aracılığıyla internet oyunlarına daha fazla yönelmeye başlayabilirler. Diğer iki modelde (erken ve orta ergenlik döneminde) babanın aşırı izin verici ya da sınırlayıcı yaklaşımı İOOB'nu doğrudan yordarken, geç ergenlik döneminde ise işlevsel olmayan içsel duygu düzenleme aracılığı ile yordamıştır. Babanın aşırı izin verici olan yaklaşımı ilişkilerin azalması ya da iletişimlerin açık olmaması gibi nedenlerle babanın genç yetişkine karşı ilgisiz olması anlamını da taşır ki içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme aracılığıyla kaçış yolu olarak yine internet oyunlarına yönelebilirler. Erken ve orta ergenlik dönemine ilişkin önerilen modellerde anneden algılanan psikolojik kontrolün etkisi görülürken, genç yetişkinlik döneminde anlamlı ilişki görülmemesi nedeniyle modelden çıkarılmıştır. Bu farklılık, özerkleşme

sürecinde, annenin psikolojik kontrolünün etkisinin azaldığı ya da erken ve orta ergenlik döneminde psikolojik kontrolün genç yetişkinlik dönemine göre daha olumsuz etkisi (Pettit ve ark., 2001) olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ancak bu yaş grubu için henüz yetişkinlik sürecinin tamamlanmamış olduğu da dikkatten kaçmamalıdır. Yuan ve ark. (2016) tarafından yapılan bir araştırmada internet oyun oynama bozukluğu olan genç yetişkinlerin beyin ağları arasındaki anormal etkileşimler ve bozulan yapıların bilişsel kontrolün azalmasına aracılık etmiş olabileceği ortaya konulmuştur. Dolayısıyla erken yetişkinlik dönemi de en az erken ve orta ergenlik dönemi kadar internet oyun oynama bozukluğu açısından önemsenmesi gereken bir gelişim dönemidir.

Bu Modeller Bize Neler mi Fısıldıyor?

Üç ayrı yaş grubuna ilişkin model birlikte değerlendirildiğinde, internetin ve internet oyunlarının gün geçtikçe yaygınlaşmaya başladığı ülkemizde, İOOB belirtileri yüksek olan ergen ve aileleri ile yapılan klinik görüşme sonuçlarında (örn., Lynn ve Johnson, 2018), babaların çocuklarına ekran kullanımı konusunda aşırı izin verici olmasına ek olarak, annelerin teknoloji kullanımına yönelik kurallar koymak istediğinde, ergen baba arasında anneye karşı koalisyonlar kurulduğu gözlenmektedir. Diğer taraftan, ergenlik dönemindeki bireylerin çok uzun süreler internet oyunları oynuyor olmaları anne babalık yaklaşımlarını da şekillendiriyor

olabilir. Ekran kullanımına yönelik olarak konulan kurallara uyulmadıkça, anneler örtük mesajlar iletmekte; ergenlerin kendilerini suçlu hissetmesini sağlayarak, uygun gördükleri şekilde davranmaları konusunda onlara psikolojik kontrol uygulayabilmektedir. Lise dönemine gelindiğindeyse internette geçirilen sürenin artmasına bağlı olarak, akademik başarılar düşmekte, aile içerisindeki çatışmalar arttıkça babalar yasak koyma gereksinimi içine girmekte; aşırı izin vericilikten sınır ve yasaklar koyan babalık yaklaşımına doğru eğilim artmaktadır. Anneler ise içinde bulunulan süreçten babaları da suçlar hale gelmektedirler. Diğer taraftan babanın katı kuralları ile karşı karşıya kalan orta ergenlik dönemindeki bireyler bu süreçte babaya karşı anne ile işbirliği içinde olmaya başlamaktadırlar. Özerkleşme sürecinde, orta ergenlik dönemi tam olarak konulan kuralların yıkılmaya çalışıldığı, engellerin kaldırılmasının nihai amaç olduğu bir gelişim dönemidir. Ergenin öfke ve zıtlaşmasının arttığı bu dönem aynı zamanda, ergenin üniversiteye hazırlanma sürecidir. Ergen bireyin internet kullanımına ilişkin sorunları arttıkça anne ile baba arasındaki koalisyon güçlenebilir. Ancak babanın yeniden aşırı izin verici olmaya başlaması ise internet oyun oynama bozukluğu açısından riskleri arttırabilmektedir. Bu süreçte aile içerisinde bütünleşmeden uzaklaşılması, aşırı izin verici babalık yaklaşımının belki de ihmal ve ilgisizlik olarak algılanması ya da babanın “aşırı izin verici olmak ya da yasaklar koymak arasında gidip geldiği” tutarsız yaklaşımlar

sergilemesi, ergenin duygularını düzenleyememesine ve beraberinde internet oyun oynama bozukluğuna yol açıyor olabilir.

Ergenlerin oyun oynama davranışlarının sıklığı ve süresi arttıkça anne babalar bir tepki olarak oyunlar hakkında soru sormak ve daha fazla bilgi talep ederek oyun davranışları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyebilirler (Koning ve ark., 2018). Ancak önce aşırı izin verici davranıp, sonrasında sınırlamalar ve kurallar getirmek şeklindeki yaklaşımlar destekleyici ya da etkileşimli bir iletişim ya da ebeveynlik yaklaşımı olmadığından, ergenler için internette oyun oynama davranışlarının artmasına yol açabilir (Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007). Birçok anne ve baba çocuklarının ekran karşısında çok fazla zaman geçirmesine bağlı olarak sosyal ve duygusal gelişimleri açısından, gerekli uyaranlardan uzak kaldıklarını ifade etmelerine karşın; ergenlik döneminde gelişim dönemine özgü olarak ortaya çıkan "her şeye muhalif olma", "memnuniyetsizlik" ve "dürtüselliğin" aile içerisinde yaratacağı huzursuzluktan korkar ve kaçınmak isterler. Bu korku ve kaçınma isteği de anne ve babaların çocuklarının internette oyun oynama sürelerini sınırlandırmakta zorlanmalarının zeminini oluşturabilmektedir (Lynn ve Johnson, 2018, s.194). Ergenlerle yürütülen bir çalışmada, oyun oynama davranışı olan ergenlerin ebeveynleriyle daha fazla çatışma yaşadıkları ve daha sonra ebeveynlerin kısıtlayıcı önlemler alarak sorunlu internet kullanımına

daha etkin şekilde müdahale ettikleri rapor edilmiştir (Yen, Yen, Chen, Chen ve Ko, 2007). Sonradan gelen kurallar ve müdahaleler, ergen bireyler açısından bir çeşit cezalandırılma algısı yaratıyor olabilir. Oysaki işbirliği kurmak ergenlik dönemindeki bireylerle yeniden ilişki kurabilmede çok daha etkili bir yöntemdir. Çünkü cezalandırılma algısı da özerkleşme sürecindeki bireylerin öfkelerini arttırabilir. Diğer taraftan, baba ya da anne internet oyunlarını oğulları ya da kızlarıyla birlikte oynadıklarında, onlarla aralarında hızlıca bir bağ kurulabilir; çocukların bakış açısıyla bakabilmeleri sağlanırken, kurulan ilişki onların sınır koymalarını da kolaylaştırabilir.

Andiç (2019) ülkemizde geniş bir örneklem üzerinde yürüttüğü araştırması ile ergenlik dönemi internet oyun oynama bozukluğuna (İOOB) ilişkin tanı, değerlendirme ve müdahale sürecinde, cinsiyetin erkek olması, annenin eğitim düzeyinin yüksek olması, anne ve babanın internet kullanım sıklığının fazla olması, aile yapı ve işlevleri temelinde ebeveyn-çocuk ilişki niteliği, ergenin ekran kullanımına ilişkin anne ve babanın yaklaşımları gibi psikososyal faktörlerin göz önünde bulundurulmasının son derece önemli olduğu ortaya konulmuştur. Koruyucu olabilecek faktörlerin ve olası risk faktörlerinin ortaya konulmasına ek olarak, 11-23 yaş aralığında, erken, orta ve geç ergenlik dönemlerinin enlemesine kesitsel yaklaşımla karşılaştırılması ile alana önemli katkılar sunulduğu görülmektedir. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda, 11-23 yaş aralığındaki normal örneklemde riskli grup olduğu öngörülen, 11-18 yaş aralığındaki ergenlerin kendilerine ve anne baba algılarına ilişkin sonuçlar oldukça dikkat çekicidir. Hem anne babalar hem de çocuklar için ekran kullanım sıklığı göz önüne alındığında, araştırma bulgularını destekler nitelikte, evde bir akşam yemeğinde ya da dışarıda parkta, deniz kenarındayken dahî yaşamın "gerçek"ten sanal bir noktaya doğru evrildiği gözlenmektedir. Dolayısıyla bireylerin

normalleşen bu sanal sürecin etkilerinin farkına varması da zaman almaktadır. Erken ergenlik dönemindeyken genellikle babalar ekran kullanımı konusunda aşırı izin verici yaklaşımlar sergilerken, annelerin ise rahatsızlık ya da memnuniyetsizliklerini örtük şekillerde, imalarla, yüksek beklentiler ya da suçlayarak ifade etmelerinin; bir taraftan da baba ergen arasında anneye karşı işbirliği içerisinde olunmasının internet oyun oynama bozukluğu geliştirilmesi açısından risk faktörü olabileceği söylenebilir.

Erken ergenlikten orta ergenlik dönemine geçiş sürecinde, ergenlerin anne ve babalarından uzaklaşmaya başlaması ya da liselere giriş sınavlarında başarısızlık ile birlikte okul arayışı belki de internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin anne babaların farkındalığını arttırarak ekran kullanımına ilişkin sınırlamaları da beraberinde getirmektedir. Ancak anne babaların da interneti ya da ekranlı teknolojik aletleri çok sık kullanıyor olmalarının, onların kabul ve müdahale sürecini geciktirdiği düşünülmektedir. Akademik başarının öneminin arttığı orta ergenlik döneminde, babalar sınır ve kurallar ile aile içerisindeki rollerini vurgularken, ergenin babaya karşı anne ile işbirliği içerisine girme zorunluluğu, annenin suçlu hissettirmesine yol açan psikolojik kontrolüne maruz kalma sıklığını da arttırabilir. Bu durum içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılığıyla internet oyun oynama bozukluğu için risk oluşturabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, baba yasaklar koyarken anne

suçlu hissettirmesine rağmen, ergen bireyin bu süreçle başa çıkabilmek için anne ile işbirliği içine girmek zorunda kalmasının da etkisiyle başına olumsuz bir olay geldiğinde, "Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım. Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim." şeklindeki davranışları içeren işlevsel olmayan içsel duygu düzenleme biçimlerini kullanmaları, beraberinde internet oyunlarına yönelimlerini arttırabilmektedir.

Aile yapı ve işlevleri (aile içerisindeki ilişkiler, üçgenleşme ya da bütünleşme) gibi ailesel ya da ergenin duygu düzenleme biçimleri (işlevsel ya da işlevsel olmayan) ile kendilik algısı gibi bireysel özelliklerin İOOB'yi açıklamaya yönelik yalnızca %25 oranında açıklama getirmiş olması, İOOB'nin heterojen yapısına ilişkin olarak da bir bakış açısı sunmaktadır. Dolayısıyla, diğer psikolojik belirtilerin yanı sıra İOOB açısından yapılacak klinik değerlendirmelerde, bireye özgü ancak aile yapı ve işlevlerinin de inceleneceği kapsamlı bir değerlendirme yapılmasının son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak, İOOB açısından riskli gruplarda, bireylerin kendilerini objektif değerlendirmelerinin güvenilir olmayabileceği; ergen bireyle yapılacak bireysel görüşmelere ek olarak, aile ve öğretmen görüşmelerinin de yer aldığı çoklu değerlendirme yöntemlerinin kullanılması da bir gereklilik olarak karşımıza çıkabilir.

Aile sistemi içerisinde, aile üyeleri arasındaki ilişkiler açısından İOOB gibi olumsuz sonuçların oluştuğu bir döngü durumunda, bu döngünün farkında olunması oldukça önemlidir. Bu döngülerin kırılmasında aile terapi yaklaşımları ile gerekli müdahalelerde bulunulmaktadır. Anne ve babaların, aile içerisindeki ikili ilişkilerin, hiyerarşi ya da güç dağılımı ile aile bütünlüğünün farkına varabilmesinde yapısal aile sistemleri, davranışsal aile sistemleri yaklaşımı ya da içsel aile sistemleri yaklaşımı temelindeki aile terapi yaklaşımlarından destek alınabilir.

Anne ve babaların ergen bireyler ile ilişki ve iletişim kurma konusunda istekli olmaları, internet oyun oynama bozukluğuna ilişkin koruyucu bir faktör olabilir. Anne ya da babanın çocuklarına karşı uyguladığı psikolojik kontrol ise açık olmayan iletişimin bir türüdür. Ergen birey, anne ya da babanın suçlu hissettirmesi dışında, hangi davranış ya da tutumlarının yanlış ya da zararlı olduğuna ilişkin yeterli bilgiye ise bu nedenle ulaşamayabilir. Suçlu ya da yetersiz hissettikçe de çözümü internette oyun oynamaya kaçmak şeklinde bulabilir. Benzer şekilde, aile içerisinde bütünleşmeden uzaklaşılarak, aile üyelerinden biriyle kurulan ikili ilişkiler, ergenin anne ve babanın arasında kalması, ergenin davranışlarına ilişkin anneden psikolojik kontrol algılaması, diğer taraftan babanın ekran kullanımına yönelik aşırı izin verici olması ya da sınırlar/yasaklar koyması İOOB geliştirme riskini arttırmaktadır. Diğer taraftan, anne

ve babaların çocuklarının olumsuz davranışları ile ilgili kaygıları arttığında daha kısıtlayıcı ve oyun oynama davranışları konusunda daha sorgulayıcı oldukları ve aralarındaki çatışmanın giderek arttığı; oyunun olumlu sosyal duygusal etkilerini beklediklerindeyse çocuklarıyla ekran karşısında, birlikte oynayıp, birlikte benzer duygular hissederek daha fazla zaman geçirdikleri bilinmektedir (Nikken ve Jansz, 2006). Dolayısıyla anne ve babaların çocuklarının ekran karşısında oyun oynamanın olumsuz etkilerini en aza indirmek için aşırı izin vericilik ya da yasaklar, katı kurallar ile varlıklarını hissettirmek ya da dolaylı iletişim ile onlara kendilerini suçlu ya da yetersiz hissettirmek yerine ergen çocukları ile teknolojik konularda daha fazla teknik ve etkileşimli iletişim kurmaları önerilebilir. Anne ve babaların ergenlik dönemindeki çocuklarıyla internet kullanımı, keyif aldıkları oyunlar, diziler ya da filmler hakkında daha fazla paylaşımda bulunmaları, öncesinde ise teknik açıdan bilgi sahibi olarak aynı terminolojide konuşabilmeleri, nitelikli ilişki kurmayı kolaylaştırabilir.

Olumlu kendilik algısının düşük olmasının ergenlerin internet oyunlarına yönelmeleri açısından bir risk oluşturduğu ve internet oyunlarının tam bu noktada pekiştirici rolünün olduğu unutulmamalıdır. Ekran karşısında zaman geçirmek yerine, aile üyelerinin etkinlikler düzenleyerek birlikte vakit geçirmeleri

ergenlerin kendilerine ve anne babalarına ilişkin olumlu algılarını arttırabilir.

Anne ve babaların kendi ekran kullanımlarına ilişkin farkındalığı ve çocuklarının ekran kullanımı konusundaki davranışlarını izliyor olmaları da sürecin sağlıklı şekilde kontrolü için son derece gereklidir. Aksi halde, anne babalar akıllı telefonların kontrolündeyken kurdukları cümleler ya da koydukları kuralların etkisiz olması kaçınılmazdır.

Son dönemlerdeki çoğu modern babanın duygusal yaşamlarında ve babalık rollerine ilişkin sorunlar konusunda inkâr savunma mekanizmasını kullandıkları, dolayısıyla sorunlardan uzaklaşmayı seçerek eşlerini durumla baş etmekte yalnız bıraktıkları ifade edilmektedir (Lynn ve Johnson, 2018, s.180). Diğer taraftan babanın ebeveynlik kontrolü açısından en az anne kadar, hatta davranışsal kontrol açısından anneden daha etkin şekilde rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Andiç, 2019). Dolayısıyla, aile içerisinde internet oyun oynama sorunlarına ilişkin çözüm üretilmesinde ve sürecin yönetilmesinde babaların etkin şekilde rol alması; diğer bir deyişle "babalık rolü" nü üstlenmeleri gerekliliğini kavramalarının son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Daha Çok Yolumuz Var…

Ergenlik döneminde kadın ve erkeklere göre ebeveynlere ilişkin algılar farklılaşabilmektedir (örn. Liu, Fang, Zhou, Zhang ve Deng, 2013). Aynı cinsiyetteki ebeveyn ile kurulan ilişkilerin ergenlerin psikolojik iyilik halleri üzerinde daha büyük etkilerinin olduğuna ilişkin araştırmalara da rastlanmıştır (örn., Videon, 2005). Andiç (2019) tarafından önerilen ve test edilen modeller yalnızca yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda modellerin cinsiyete göre de karşılaştırılmasına ilişkin araştırmalar önerilebilir.

Andiç (2019) çalışmasında, bilgi toplama formunda yalnızca çevrimiçi ya da çevrimdışı oyun oynamaya ilişkin sorulara yer vermiş, bireylerin ne tür oyunlar oynadıklarına ya da hangi araçlar (örn., akıllı telefon, tablet, lap top vb.) üzerinde oyun oynadıklarına ilişkin bilgi toplamamıştır. Diğer bir deyişle, oyunculara odaklanmaya ek olarak oyunların da dahil edildiği araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir. İleri araştırmalarda internet oyunlarının türlerine ilişkin bilgi edinilmesi ile riskli internet oyunlarına ilişkin daha kapsamlı bakış açısı edinilebilir.

Andiç (2019) çalışmasında, internet oyun oynama bozukluğu toplam puanı üzerinden analizler yürütmüştür. Ancak DSM-5 tanı ölçütlerini içeren internet oyun oynama bozukluğu ölçeği alt boyutları olan zihinsel meşguliyet, tolerans, yoksunluk,

süreklilik, kaçış, olumsuzluklar, aldatma, yerine geçme ve çatışma ile farklı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesine ve bu bağlamda, daha fazla araştırma yapılmasına da gereksinim olduğu düşünülmektedir.

İnternet kullanımına bağlı bozuklukların gelişiminde ebeveynliğin rolü hakkındaki boylamsal çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. İnternet oyun oynama bozukluğu temelinde yürütülecek boylamsal çalışmalar, ebeveynler ile çocukları arasındaki çevrimiçi davranışların, ergenlerin problemli internet kullanımlarını nasıl etkilediği ve ne şekilde önlemler alınabileceği konusundaki öngörümüzü arttırmada yarar sağlayabilir. Sorunlu oyun oynama davranışlarını önlemede etkili ebeveynlik yaklaşımlarına ilişkin kanıtlar hala çok yetersizdir. Ancak değerlendirici ve odaklanmamış anne babalık gibi farklı ebeveynlik yaklaşımları, etkililiği test edilebilecek yaklaşımlar olarak önerilebilir. Bu yaklaşımların psikoeğitim ve müdahale programlarına dahil edilerek test edilmesi ile yararlı sonuçlara ulaşılabilir.

Yönümüzü teknolojinin yaşamımızı kolaylaştırdığı ve hızlı bilgi edinme açısından sağladığı yararlara çevirdiğimizde; konu internet ve ekran kullanımı iken konunun doğası gereği eğitici olabilecek internet kaynaklarının önerilmesinin de yararlı olacağı düşünülmektedir. Teknoloji ve nörobilim alanındaki yenilikleri

kullanarak çevrenin çocukları nasıl etkilediği ve çocukların geleceğimizi nasıl etkileyebileceğinin incelendiği "Yaşamın Başlangıcı" ve psikolojik bozukluklar, e-spor, müzik, cinsiyet rolleri gibi birçok konunun bilimsel çalışmalarla desteklenerek aktarıldığı "Explained" isimli belgesel diziler anne ve babalara farkındalık yaşamada yararlı bilgiler sunabilir. Ekran Bağımlılığı (Lynn ve Johnson, 2018), İnternet Bağımlılığı (Feindel, 2019) kitapları ise aileler ve bu alanda çalışan uzmanlar açısından yararlı bilgiler sunmaktadırlar.

Kaynakça

Andiç, S. (2019). Ergenlik dönemi internet oyun oynama bozukluğu: Ailesel ve bireysel değişkenler temelinde bir modelleme (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Akel, K. (2016). *Çocuğumu internette kaybettim* (1. Baskı). İstanbul: Az Kitap Yayınevi.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237.

Altınay, D. (2013). *Çocuk Psikodraması*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V. ve Cerutti, R. (2018). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, *25*(1), 10-17.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edn. American Psychiatric Publishing, Arlington, VA.

Austin E. W., Chen J. C. ve Grube J. W. (2006). How does alcohol advertising influence underage drinking? The role of desirability, identification and skepticism. *J Adolesc Health,* 38, 376–384.

Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(39), 46-57.

Barber, B. K., Bean, R. L. ve Erickson, L. D. (2002). Expanding the study and understanding of psychological control. B.K. Barber, (Ed.), Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents içinde (263-289).

Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A. ve Maughan, S. L. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, method, and culture. Monographs of the Society for Research in Child Development, 70, 1-151.

Barber, B. K. ve Buehler, C. (1996). Family cohesion and enmeshment: Different constructs, different effects. *Journal of Marriage and the Family*, 433-441.

Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *11*(3), 213-219.

Bybee, C. R., Robinson, D. ve Turow, J. (1982). Determinants of parental guidance of children's television viewing for a special subgroup: Mass media scholars. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *26*(3), 697-710.

León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M. I. ve López-Ramos, V. M. (2019). Parental Psychological Control and Emotional and Behavioral Disorders among Spanish Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, *16*(507), 1-13.

Başbuğ, S., Cesur, G. ve Durak-Batıgün, A. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimi ve yetişkin ayrılma anksiyetesi: kişilerarası bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Derg*, *28*, 255-67.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Turk Psikoloji Dergisi*, *26*(67).

Beblo, T., Fernando, S. Klocke, S., Griepenstroh, J., Aschenbrenner, S. ve Driessen, M. (2012). Increased suppression of negative and positive emotions in major depression. *Journal of Affective Disorders, 5,* 1-6.

Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjorn, B. H. ve Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents:

Gender differences. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 284-288.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*, 3296- 3319.

Barber, B., Olsen, J. ve Shagle, S. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalizing and externalizing behaviors. *Child Development, 65*, 1120-1136.

Baykan, N. (2014). *Anne-baba tutumları ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi -Sultanbeyli ilçesi örneği-* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bean, R. A., Barber, B. K. ve Crane, D. R. (2001). *Academic grades, delinquency, and depression among ethnically diverse youth: The influences of parental support, behavioral control, and psychological control.* Manuscript under review.

Benrazavi, R., Teimouri, M. ve Griffiths, M. D. (2015). Utility of parental mediation model on youth's problematic online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *13*(6), 712-727.

Boyle, E. A., Connolly, T. M., Hainey, T. ve Boyle, J. M. (2012). Engagement in digital entertainment games: A systematic review. *Computers in human behavior*, *28*(3), 771-780.

Carducci, J. B ve Zimbardo, G.F. (1995) Are You Shy? Psychology Today, 28 (6), 34- 46.

Chartier, M. J., Walker, J. R. ve Stein, M. B. (2001). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychological Medicine*, *31*(2), 307-315.

Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Lee, S. K., Choi, J. S., Choi, S. W. ve Kim, D. J. (2014). Development of the Internet addiction scale based on the Internet Gaming Disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive behaviors*, *39*(9), 1361-1366.

Choo, H., Sim, T., Liau, A. K., Gentile, D. A. ve Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among

children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(5), 1429-1441.

Conger, K. J., Conger, R. D. ve Scaramella, L. V. (1997). Parents, siblings, psychological control, and adolescent adjustment. *Journal of Adolescent Research, 12*, 113- 138.

Çelik, Ç. B. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algisi ve benlik saygisinin problemli internet kullanimi üzerindeki yordayici rolü. *Education sciences*, *7*(1), 433-441.

Daniels, J. A. (1990). Adolescent Seperation-Individuation and Family Transitions. *Adolescence*, *25*(97), 105-116.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195.

De Goede, I. H., Branje, S. J. ve Meeus, W. H. (2009). Developmental changes in adolescents' perceptions of relationships with their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, *38*(1), 75-88.

De Vries, D. A. ve Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, *86*, 217-221.

Eni, B. (2017). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Entertainment Software Association (2013) Essential Facts About Computer and Video Industry 2012. Washington D.C, USA: Entertainment Software Association.

Erikson, E. H. (1995). *A way of looking at things: Selected papers, 1930-1980*. WW Norton & Company.

Eryüksel, G. N. (1996). *Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4 ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(1), 39-58.

Farrel, M. P. ve Barnes, G.M. (1993). Family systems and social support: A test of the effect of cohesion and adaptability on the functioning of parents and adolescents. Journal of Marriage and the Family, 55, 119-132.

Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı -Bağımlılar ve Aileleri için El Kitabı-* (A. Dirim, Çev.), Ankara: İletişim Yayınları.

Gafoor, A. K. ve Umer Farooque, T. K. (2006). Comparison of high and low efficient schools in terms of school, pupil and home related variables. *Journal of Indian Education*, *33*(2), 89-105.

Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi (6.baskı). (B. Onur, Ed.). Ankara: İmge Kitabevi.

Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health, 27*(1), 28-30.

Garber, J., Robinson, N. S. ve Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: Self-worth as a mediator. *Journal of Adolescent Research, 12*, 12- 33.

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), e319-e329.

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39,* 281– 291.

Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2,* 151-164.

Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 202*(2), 126–131.

Hein, C. ve Lewko, J. H. (1994). Gender differences in factors related to parenting style: A study of high performing science students. *Journal of Adolescent Research, 9*(2), 262-281.

Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving F acebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, *109*(12), 2079-2088.

Jeong E. J., Kim D. H. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 14, 213-221.

Joormann, J. (2010). Cognitive inhibition and emotion regulation in depression. *Current Directions in Psychological Science*, *19*(3), 161-166.

Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, *18*, 208-225.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 193*, 273–277.

Köse, D., Çınar, N. ve Akduran, F. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve zaman yönetimi ile ilişkisi. *Sakarya University Journal of Science*, *16*(3), 227-233.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, *53*(9), 1017.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C. ve Chen, C. C. (2008). The association between internet addiction and problematic

alcohol use in adolescents: The problem behavior model. *Cyberpsychol Behav, 11*, 571-576.

Koning, I. M., Peeters, M., Finkenauer, C. ve Van Den Eijnden, R. J. (2018). Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and Internet game use. *Journal of behavioral addictions*, *7*(3), 624-632.

Kurt, D., Sayıl, M. ve Tepe, Y. K. (2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, *28*(71), 105-116.

Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., Griffiths, M. D. ve Schoenmakers, T. M. (2014). Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction components model—a preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *12*(3), 351-366.

Larson, R. W., Richards, M. H., Moneta, G., Holmbeck, G. ve Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10 to 18: Disengagement and transformation. *Developmental Psychology, 32,* 744–754.

Lee, S. Y., Lee, H. K. ve Choo, H. (2017). Typology of Internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry and clinical neurosciences, 71*(7), 479-491.

Leung, L. ve Lee, S. N. (2011). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media Soc. 8,* 1-21.

Li, X., Li, D. ve Newman, J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(6), 442-447.

Lin, C. H., Lin, S. L. ve Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, *44*(176), 993-1004.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Zhou, Z. K., Zhang, J. T. ve Deng, L. Y. (2013). Perceived parent-adolescent relationship, perceived parental

online behaviors and pathological internet use among adolescents: Gender-specific differences. *PloS one*, *8*(9), e75642.

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y. ve Zhang, J. T. (2012). Parent–adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *28*(4), 1269-1275.

Lynn, G. T. ve Johnson, C. J. (2018). Ekran Bağımlılığı. İstanbul: Destek Yayınları.

Miller P. ve Plant M. (2010). Parental guidance about drinking: Relationship with teenage psychoactive substance use. *J Adolesc, 33,* 55–68.

Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., ... ve Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *24*(5), 565-574.

Niaz, U., Siddiqui, S. S., Hassan, S., Husain, H., Ahmed, S. ve Akhter, R. (2005). A survey of psychosocial correlates of drug abuse in young adults aged 16-21, in Karachi: Identify "high risk" population to target intervention strategies. *Pak J Med Sci., 21,* 271-277.

Nikken, P. ve Jansz, J. (2006). Parental mediation of children's videogame playing: A comparison of the reports by parents and children. *Learning, media and technology*, *31*(2), 181-202.

Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2382-2387.

Park, S. K., Kim, J. Y. ve Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence, 43*, 895-909.

Parman, T. (2010). *Ergenliğin Yüzleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Patterson, G. R. ve Stouthamer-loeber M. (1984). The correlation of family management practices and delinquency. *Child Dev., 55,* 1299-307.

Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child development*, *72*(2), 583-598.

Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self- report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14,* 145–156.

Rideout, V. J., Foehr, U. G. ve Roberts, D. F. (2010). Generation M 2: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. *Henry J. Kaiser Family Foundation*. 11 Ağustos 2019'da http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.com adresinden indirildi.

Robin, A. L. ve Foster, S. L. (2002). *Negotiating parent-adolescent conflict: A behavioral-family systems approach*. Guilford Press.

Sayıl, M. ve Kındap, Y. (2010). Ergenin anne-babadan algıladığı psikolojik kontrol: Psikolojik kontrol ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, *13*(25), 62-75.

Shek, D. T. L. (2007). A longitudinal study of perceived differences in parental control and parent-child relational qualities in Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Adolescent Research, 22*(2), 156-188.

Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7*(1), 1-19.

Sönmez, Ş. (2011). *Ergenliğe geçişte annenin davranışsal ve psikolojik kontrolünün anne-ergen ilişkisine ve ergenin bir yıl sonraki uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Stewart, S. M., Bond, M. H., Abdullah, A. S. M. ve Ma, S. (2000). Gender, parenting and adolescent functioning in Bangladesh. *Merrill Palmer Quarterly, 46*, 540-64.

Stewart, S. M., Bond, M. H., Zaman, R. M., McBride-Chang, C., Rao, N. ve Fielding, R. (1999). Functional parenting in Pakistan. *International Journal of Behavioral Development, 23*, 747-770.

Stewart, S. M., Rao, N., Bond, M. H., Fielding, R., McBrideChang, C. ve Kennard, B. D. (1998). Chinese dimensions of parenting: Broadening western predictors and outcomes. *International Journal of Psychology, 33,* 345- 358.

Su, B., Yu, C., Zhang, W., Su, Q., Zhu, J. ve Jiang, Y. (2018). Father–child longitudinal relationship: Parental monitoring and Internet gaming disorder in Chinese adolescents. *Frontiers in psychology*, *9*, 95.

Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF preventive medicine bulletin*, *14*(1).

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics (Sixth Edition).* U. S.: Pearson Education Limited**.**

Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 31-41*.

TÜİK (2015). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırma sonuçları (Alınma tarihi 25.12. 2016). http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660

UKIE (2015). The games industry in numbers. Retrieved from http://ukie.org.uk/research#Market

United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF), (2011). Adolescence, http://www.ungei.org/SOWC-2011-Main-Report_EN_02092011.pdf (erişim: 01 Ekim 2019).

Wei, H. T., Chen, M. H., Huang, P. C. ve Bai, Y. M. (2012). The association between online gaming, social phobia, and depression: An internet survey. *BMC psychiatry*, *12*(92), 1-7.

Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s.13-37). New York, NY, US: The Guilford Press.

World Health Organization (WHO), Adolescent health, https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/ (erişim: 02 Kasım 2019).

Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H. ve Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC pediatrics*, *16*(1), 130.

Vandermaas-Peeler, M. Way, E. ve Umpleby, J. (2003). Parental guidance in a cooking activity with preschoolers. *J Appl Dev Psychol.* (24), 75-89.

Videon, T. M. (2005). Parent-child relations and children's psychological well-being: Do dads matter?. *Journal of family issues*, *26*(1), 55-78.

Weiser, E. B. (2000). Gender differences in internet use patterns and internet application preferences: A two-sample comparison. *Cyberpsychology and behavior*, *3*(2), 167-178.

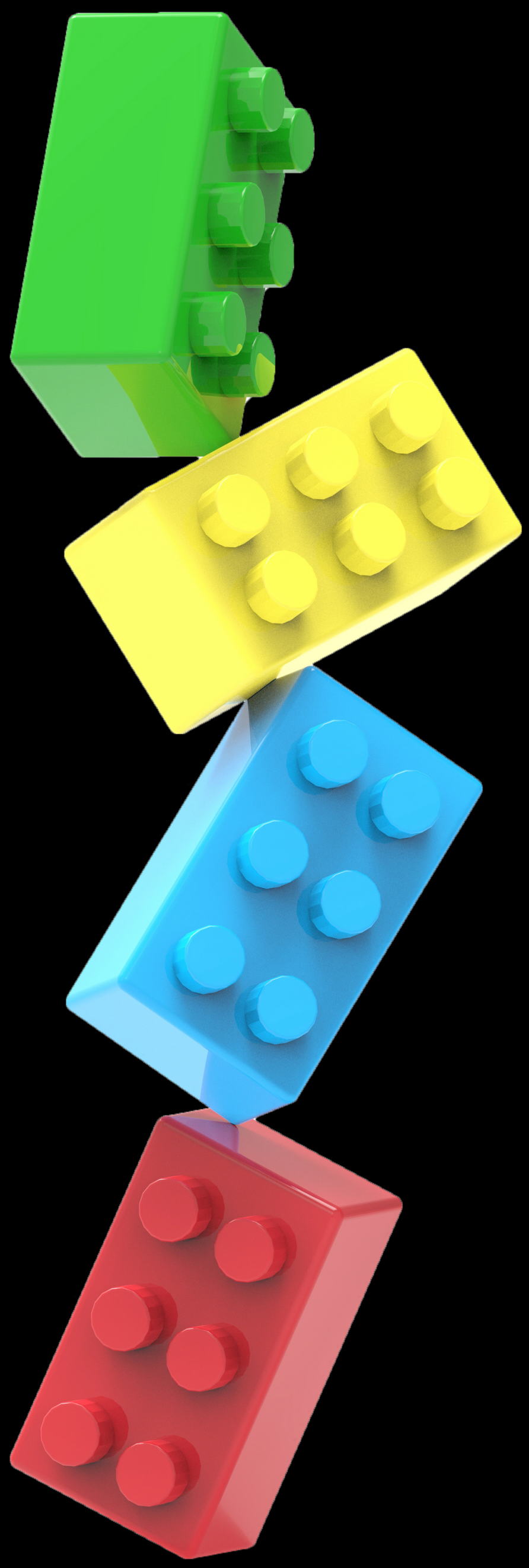
Wolynn, M. (2017). *It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. Penguin.

Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z. ve Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 401-406.

Yen J. Y., Yen C. F., Chen C. C., Chen S. H. ve Ko C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav*. 10, 323–9.

Yuan, K., Qin, W., Yu, D., Bi, Y., Xing, L., Jin, C. ve Tian, J. (2016). Core brain networks interactions and cognitive control in internet gaming disorder individuals in late adolescence/early adulthood. *Brain Structure and Function*, *221*(3), 1427-1442.

ARTSÜREM



ISBN: 978-605-72285-4-3